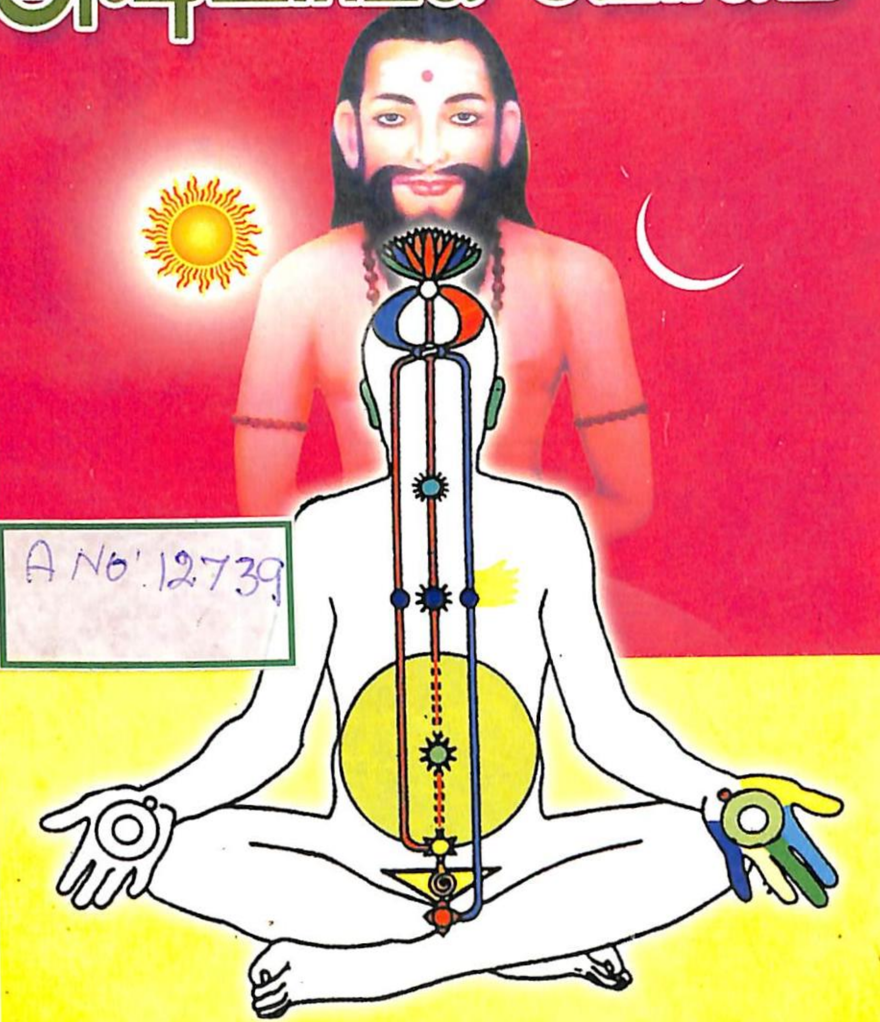
திருமூலரின்
அஷ்டாங்க யோகம்



சிவயோகி K. சிவராஜன், MA PGDPM DYT DSS SMP

திருமூலரின் அஷ்டாங்க யோகம்

சிவயோகி K. சிவராஜன் MA PGDPM DYT DSS SMP
ஸ்தாபகர்: திருமூலர் யோகா மையம்
S.M. பாளையம், கோவை - 29

அழகு பதிப்பகம்
21, டீச்சர்ஸ் கில்டு காலனி,
இராஜாஜி நகர் விரிவு,
வில்லிவாக்கம், சென்னை-600 049.
தொலைபேசி: 26502086

THIRUMOOLARIN ATTAANGA YOGAM

K. Sivarajan

முதல் பதிப்பு : 2006

விலை : ரூ.40.00

மொத்தப் பக்கங்கள் : 136

வெளியிட்டோர் : அழகு பதிப்பகம்
21, டீச்சர்ஸ் கில்டு காலனி,
இராஜாஜி நகர் விரிவு,
வில்லிவாக்கம்,
சென்னை-600 049.
தொலைபேசி: 26502086

ஒளி அச்சு மற்றும் முன் அட்டை வடிவமைப்பு : சு. அசோக்குமார்,
சென்னை-600 080.
செல்: 94440 09048

அச்சிட்டோர் : சென்னை ஆர்ட் பிரிண்டர்ஸ்,
சென்னை-600 021.
தொலைபேசி: 55692807

1/6

அணிந்துரை

"திருமூலரின் அஷ்டாங்க யோகம்" என்னும் இக்கற்பக மலர் மணமும், வளமும் நிறைந்தது.

இது மனித சமுதாயத்திற்கு அமைதியும் இன்பமும், அருட்கனலும், பூரணமும் அளிக்க வல்ல ஒரு சேம நிதி.

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பார்வதிதேவி தத்துவார்த்தமாகக் கேட்ட கேள்விகள் அனைத்தும் ஆகம சாத்திரம் ஆகும்.

சிவபெருமான் அக்கேள்விகளுக்கு எல்லாம் அளித்த அறிவுப் பூர்வமான பதில் விளக்கங்கள் யாவும் நிகம சாத்திரம் ஆகும்.

இவை இரண்டும் கூடியதே தந்திர சாத்திரமாகும்.

சிவனின் ஆணையாக ஏற்று, தொன்மை மிகுந்த தமிழில் திருமூல நாதர் தந்ததுதான் திருமந்திரம் என்னும் தந்திர சாத்திரமாகும்.

இந்நூல் ஆசிரியர் திரு. சிவராசனார் மிகத் தெளிவான முறையில் எளிமையான தமிழில் விளக்கம் தந்துள்ளார்கள்.

இந்நூல் ஆசிரியர் அரசுப்பணி செய்வதுடன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி தமிழினம் பூராவும் திருமந்திர விளக்கம் அறிந்து வாழ்வில் மனவளமும் பக்தியும் நிறையப்பெற்று உயர்வு அடைய வேண்டும் என்ற சிறந்த எண்ணம் உடையவர்கள்.

அவர்களின் இந்த முயற்சி மிகவும் போற்றிப் பாராட்டிப்பட வேண்டிய ஒன்று.

இந்நூலில் திருமந்திரத்தின் ஒவ்வொரு விளக்கமும் மெல்லென்ற தென்றல் தவழ்வது போன்ற உணர்வு உண்டாகிறது.

இந்நூலில் வெளிவரத் துணையாக நின்ற அனை வருக்கும் அருள் புரிய எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுவோமாக.

கோவை - 29 Dr. M.V.M. முத்து

28.7.2004

(Today yoga is spreading to every nook and corner of the world by its practical merit)



வாழ்த்துரை

தவத்திரு ராஜு அடிகளார்,
சிவானந்த தவக்குடில்
செல்வபுரம், கோவை - 641047
அன்பு ஆத்மா!

ஓம் அழியா அமர ஆத்ம ஸ்வரூபமே!

ஓம் நமசிவாய நமஸ்காரம். ஓம் சரவணபவ நமஸ்காரம்.

எங்கும் சிவம் எதிலும் சிவம் மங்களகரமான சொல். எங்கும் எதிலும் இறைவனைக் காண நாம் நல்லதை நினைப்போம். நல்லதைச் செய்வோம். நல்லவனாக இருப்போம். இதுவே தெய்வீக வாழ்க்கை. இந்தத் தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு நமக்கு குரு மிகவும் அவசியம். அந்த குருவினிடத்தில் அன்பு காட்டி, பணிந்து, பணிவிடை செய்து, அந்த மேலான பரம்பொருளின் உபதேசம் பெற்று சாதனை செய்தால் நம் முன்னோர்கள் அடைந்த உன்னதமான நிலையை நாமும் அடையலாம். அதற்குச் சாதனை இன்றியமையாதது. சாதனை இன்றிச் சாதிப்பார் யாரும் இல்லை. அப்படிக் கிடைக்கப்பெற்றால் அது முன் ஜென்மத்தின் பலாபலன். அந்த மேலான சிவத்தை அடைவதற்கு நமக்கு முக்கியமாக வேண்டப்படுவது சத்சங்கம், அடியார்கள் உறவு. அந்த உறவினால் தெளிவு பெற்று மனஅமைதி, சந்தோஷம், சாந்தி பெற்று வாழ்க்கையில் உன்னதமான பேரானந்தப் பெருநிலையை அடைந்து இந்தப் பிறவிப் பயனை அடையலாம்.

இதற்குப் பக்கபலமாக திருமூலர் யோகா மையம் நமக்குத் துணை புரிகின்றது.

முன்னுரை

தமிழ்மொழியில் யோக மார்க்கம் பற்றி ஆழமாகவும் அழுத்தமாகவும் எடுத்துக் கூறும் நூல் திருமூலரின் திருமந்திரம். இந்நூலுக்குப்பின் சிறந்த நூல் தோன்றவில்லை என்றே கூறவேண்டியுள்ளது. இதற்கு வழி நூல்களும் தோன்றவில்லை. சரியான விளக்கங்களும் அமையவில்லை.

திருமூலரை முதல் சித்தர் எனவும், சித்தர் சபைக்குத் தலைவர் எனவும் கூறுவர்.

முதலில் 'சித்தாந்தம்' என்ற வாக்கினைப் பயன்படுத்தியவர் திருமூலர். சன்மார்க்கக் கருத்துக்களை முதல் முதலில் எடுத்துக்கூறியவரும் திருமூலரே.

கடந்த இருபத்தி ஏழு வருடங்களாக யோகாசனம், பிரணாயாமம், தியானம் பயிற்றுவித்து வரும் நான் திருமூலர் பெயரில் யோகா மையம் அமைத்து திருமூலரின் கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறுகின்றேன்.

இந்த நூலுக்கு ஆசியுரை வழங்கிய சிவானந்த மடத்தைச் சேர்ந்த திரு. இராஜு அடிகளாருக்கும் அணிந்துரை எழுதிய திரு. Dr. M.V.M. முத்து PhD அவர்களுக்கும் இதனைப் பார்வையிட்டு உதவிய கவிஞர் புவியரசு அவர்களுக்கும் இந்நூலை வெளியிடும் அழகுப் பதிப்பகத்தாருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

இப்படிக்கு

K. சிவராஜன்

திருமூலரின் அஷ்டாங்க யோகம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

1. யோக மார்க்கத்தின் சிறப்பு

சைவ சித்தாந்தம் நால்வகை மார்க்கங்களைக் கூறும். அவை சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம். ஒவ்வொருவரின் பக்குவத்திற்கு ஏற்றாற்போல் ஏதாவது ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆனால் எந்தப் பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சிவஞானம் கைகூடினால்தான் முக்தியடைய முடியும். யோகமார்க்கம் இறுதியில் ஞானமடையச் செய்யும். யோக மார்க்கத்தைப் பற்றிக் கூறும் திருமூலர்,

ஊழிதோறும் ஊழி உணர்ந்தவர்க்கு அல்லால்
ஊழிதோறும் ஊழிஉணரவும் தான் ஒட்டான்
ஆழி அமரும் அரிஅயன் என்று உள்
ஊழி முயன்றும் ஓர் உச்சி உள்ளானே.

திருமந்திரம் - 1458

பல காலம் யோகத்தைப் பயின்று ஞானம் பெற்றவர்க் கன்றி மற்றவர்க்குப் பலகாலமானாலும் உணரப்படாதவன், பாற்கடலில் பள்ளி கொள்ளும் திருமால், நான்முகன் ஆகிய தேவர்கள், ஊழிக்காலம் முயன்றாலும் அவனை அடைய இயலாத ஓர் உயர்ந்த இடத்தில் அவன் உள்ளான்.

சீவனுக்குள்ளே சிவமணம் பூக்கும்

பூவினில் கந்தம் பொருந்திய வாறுபோல்
சீவனுக் குள்ளே சிவமணம் பூத்தது
ஓவியம் போல உணர்ந்து அறிவாளர்க்கு
நாவி அணைந்த நடுதறி ஆமே.

திருமந்திரம் - 1459

மலரில் மணம் பொருந்தியிருப்பதுபோல் சீவனுக் குள்ளே சிவமணம் விளையும். எழுதப்பெற்ற ஓவியம்போல் அசைவற்றிருந்து அறியும் வல்லமை உடையவர்க்குப் புனுகுப் பூனை சேர்ந்த நடுதறி மணத்தைப் பெறுவதுபோல் நறுமணம் உண்டாகும்.

பிறவிக்குக் காரணமான இருளை ஒழிக்கலாம்

உய்ந்தனம் என்பீர், உறுபொருள் காண்கிலீர்
கந்த மலரில் கலக்கின்ற நந்தியைச்
சிந்தை உறவே தெளிந்து இருள் நீங்கினால்
முந்தைப் பிறவிக்கு மூலவித்து ஆமே.

திருமந்திரம் - 1460

உய்ந்தோம் எனக் கூறுவீர். ஆனால் யோகத்தால் உள்ளே கூறும் பொருளைக் காண மாட்டீர். சுவாதிட்டா னத்தில் பொருந்திய சிவத்தைச் சிந்தையில் பொருந்தத் தெளிவு பெற்று இருளை நீக்கினால் பழமையாய் வரும் பிறவிக்கு மூலத்தை நீக்கும் மருந்து விதையாகும்.

யோகத்தால் பிறவி நீங்கும்

எழுத்தொடு பாடலுமெண்ணெண் கலையும்
பழித்தலைப் பாசப் பிறவியும் நீங்கார்
அழித்தலைச் சோமனோ டங்கி யிருக்கன்
வழித்தலைச் செய்யும் வகையுணர்ந்தேனே.

திருமந்திரம் - 1461

இலக்கண அறிவு இலக்கிய அறிவு அறுபத்தி நான்கு கலையறிவு என்பனவற்றால் பழியைத் தரும் பாசத்தால் உண்டாகும் பிறவியை நீக்காது, அழிவு செய்யும் திங்கள் அக்கினி, கதிரவன் என்பனவற்றை வகைப்படுத்தித் தலைக்குச் செலுத்துவதால் ஒளி அமைவதை உணர்ந்தேன்.

யோகமே உண்மையான தவம்

விரும்பி நின்றே செயின் மெய்த்தவராகும்
விரும்பிநின்றே செயின் மெய்யுரையாகும்
விரும்பிநின்றே செயின் மெய்த்தவமாகும்
விரும்பிநின்றே செயின் விண்ணவனாகுமே

திருமந்திரம் - 1462

திங்கள் கதிரவன் அக்கினிகளைச் சிரசில் சேர்க்கும் யோகத்தை உள் அன்புடன் செய்பவர் தவம் உடையவர். இதுவே பெருவாக்கியமான 'தத்துவமசி' என்பதன் பொருளாகும். இதுவே உண்மையான தவம் ஆகும். இதுவே தேவர் ஆக்குவதும் ஆகும்.

மீண்டும் பிறவி எடுக்காததற்கு வழி யோகமே

பேணிப்பிறவா உலகு அருள் செய்திடும்
காணின் தனது கலவியுளே நிற்கும்
நாணின் நரகவழிக்கே வழிசெய்யும்
ஊனில் சுடும் அங்கி உத்தமன் தானே

திருமந்திரம் - 1463

உடம்பில் அக்கினி மயமாய் இருந்து சூட்டை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பது உத்தமனாகிய சிவம். அதுவே ஆண்பெண் கூட்டுறவிலிருந்து அக்கினி மண்டலத்தில் விளக்கம் அடைகின்றது. அந்த அக்கினியை நீ காப்பாற்றி மேல் எழும்படிச் செய்தால் மீண்டும் பிறவிக்கு வாராத ஒளி உலகைத்தரும். இதைச் செய்ய நாணம் கொள்வாயானால் உன்னை நரகத்தில் செலுத்தி மீண்டும் பிறவி எடுத்திடவேச் செய்யும்.

குண்டலினி யோகமே இறவாமையைத் தரும்

ஒத்த செங்கோலார் உலப்பிலி மாதவர்
எத்தனை ஆயிரம் வீழ்ந்தனர் எண்ணிலி
சித்தர்கள் தேவர்கள் மூவர் பெருமையாய்
அத்தனிவ் னென்றே அன்புறுவார்களே.

திருமந்திரம் - 1464

நேர்மையுடைய செங்கோல் மன்னர்கள் உண்மையான வேத நெறி விளக்கிய முனிவர்கள் எத்தனை ஆயிரம் பேர்கள் இந்த உண்மையை உணராமல் அழிந்தார்கள். இந்த யோகத்தை அறிந்த எண்ணற்ற சித்தர்களும் தேவர்களும் நான்முகன் திருமால் உருத்திரன் ஆகிய மூவரும் பெருமையாய் பரசிவத்தைத் தவிர வேறு உயிர்க்கு நன்மை செய்பவர் இலர் என்று வணங்குவர்.

யோகத்தின் நால்வகை தீட்சையும் பயனும்

யோகச்சமயமே யோகம் பலவுன்னல்
யோக விசேடமே அட்டாங்க யோகமாம்
யோக நிர்வாணமே உற்ற பரோதயம்
யோக அபிடேகமே ஒண் சித்தியுற்றலே

திருமந்திரம் - 1466

யோக நெறியில் சமய தீட்சை என்பது பலயோக நெறிகளைப் பற்றி எண்ணுதல். யோக நெறியில் சிறந்த தீட்சையாவது அட்டாங்க யோக நெறிநிற்றல். யோகத்தில் நிர்வாண தீட்சையாவது பராசக்தியின் தரிசனம் பெறுவதாம். யோக அபிடேகமானது ஒளிமிக்க சித்திகளை அடைதல்.

2. யோகா என்றால் என்ன?

'யோகம்' என்ற சொல்லுக்கு 'இணைப்பு' என்று பொருள். ஆத்மா இறைவனோடு இணைவதற்குரிய உபாயமே யோகம் எனப்பட்டது. மானிடம் உய்ய முனிவர்களால் ஆறு பாதைகள் அமைக்கப்பட்டன. அவையே நியாயம், வைசேஷிகம், பூர்வ மீமாம்சை, உத்தர மீமாம்சை, சாங்கியம், யோகம் எனப்படுவன. சைவ சித்தாந்தத்தில் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என நான்கு பாதைகள் உள்ளன. சரியை மார்க்கத்திற்கு அப்பரையும், கிரியை மார்க்கத்திற்கு திருஞானசம்பந்தரையும், யோக மார்க்கத்திற்கு சுந்தரரையும், ஞான மார்க்கத்திற்கு மாணிக்க வாசகரையும் ஒப்பிட்டுப் பேசுவர் பெரியோர். எனினும் முழுமையாக நால்வரையும் நான்கு குறிப்பிட்ட பாதைகளில் மட்டுமே வைத்துப் பார்க்க முடியாது. தமிழ்நாட்டில் உள்ளவர்களும் யோகா பயில வட இந்திய அல்லது வேதாந்த ஆசிரமங்களுக்குத்தான் செல்ல வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். இதற்குக் காரணம் தமிழ்நாட்டின் சைவ மடங்கள் யோகப் பாதையில் அக்கறையில்லாததே.

யோகாவை முன்னிறுத்தி வேதாந்த ஆசிரமங்கள் உலக அரங்கில் பிரபலமடைந்து வருகின்றன. இதைப்போன்று திருமூலரின் அஷ்டாங்க யோகத்தை முன்னிலைப்படுத்துவது

உலக அரங்கில் சைவசித்தாந்தம் வளர வாய்ப்புகள் உருவாகும் என்பது தெளிவாகும். தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்த பிரபல யோகாசிரியர்கள் திருமூலரின் கருத்துக்களைக் கூறாதது வருத்தமளிக்கிறது. சிவானந்த ஆசிரமம், சுவாமி சச்சிதானந்தா, இரவிசங்கர் ஜி, தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகள் ஆகியவர்கள் தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்தவர்கள் என்றாலும் அவர்கள் திருமூலரை மேற்கோள் காட்டுவதாகத் தெரியவில்லை. திருமூலர் பாடல்களைப் பாடத்திட்டத்தில் கூட சேர்த்துப் பயன் அடையலாம்.

அஷ்டாங்க யோகம்

யோகா, யோகாசனம் ஆகிய சொற்களைச் சரியாகப் புரிந்தவர்கள் குறைவே. யோகாசனம் என்பது யோகாவின் எட்டு பாகங்களில் ஒன்றுதான். யோகா என்பது ஆறு தரிசனங்களில் ஒன்றான தத்துவப்பாதை. தியானத்தின் மூலமாக சமாதி (சம + ஆதி). ஆதியான இறைவனுக்குச் சமமாக ஆகும் வழியே யோகா எனப்படுவது. (ஆதியுடன் சமமாய் இருத்தல் சமாதி)

தியானத்தின்போது ஏராளமான சக்தி செலவழியும். உடம்பால் உழைப்பதைக் காட்டிலும் தியானத்தில் அதிக சக்தி செலவாகும். ஆகவே உடலை நல்ல ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் யோகிகளுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆகவே உடலையும் தியானத்திற்கு ஏற்ப தகுதி ஏற்படுத்த மனதையும் தயார் செய்தனர் யோகிகள். அவைதான் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனப்படுவன. யோகாவின் எட்டுப்படிகளும் இறுதியாக சமாதிக்கு அழைத்துச் செல்லும் அளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்பது பகிர் முகம் வெளிப்பக்கமாகச் செயல்படுவன (external). பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன அந்தர் முகம் அதாவது உட்பக்கமாகச் செயல்படுவன (internal).

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியா காரம் ஆகியவைகளை மட்டும் பயிலுவது கிரியா யோக மாகும். பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவைகளை மட்டும் பயிலுவது இராஜயோகமாகும்.

அஷ்டாங்க யோகம் பயிலுவதால் மன அமைதியும் உடல் ஆரோக்கியமும் சந்தோஷமும் உண்டாகும். யோகா பயிற்சி மனிதனை முழுமனிதனாக்குகிறது. இறைவனுக்குச் சமமாக்குகிறது.

3. இயமம்

"அஹிம்சா ஸத்யஸ்தேய ப்ரஹ்மச்சர்யா
பரிக்ரஹா யம:"

பதஞ்சலியோக சூத்திரம் - 30

கொல்லாமை, உண்மை, திருடாமை, பிரம்மச்சர்யம், இரவாமை என்ற ஐந்தும் இயமங்கள் எனப்படும் என்று பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகிறார். ஆனால் திருமூலர் பாடல் 554ல் இயமத்தில் நிற்க வேண்டியவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவற்றை

கொல்லான் பொய்கூறான் களவுஇலன் எண்குணன்
நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுசெய்ய
வல்லான் பகுத்து உண்பான் மாசுஇலான் கள்காமம்
இல்லான் இயமத்து இடை நின்றானே.

திருமந்திரம் - 554

என்கிறார்.

ஓர் உயிரையும் கொல்லாதவன், பொய் சொல்லாதவன், திருடாதவன், ஆராய்ச்சி உடையவன், நல்லவன், பணிவு உடையவன், நீதியினின்று வழுவாதவன், பிறர்க்குத் தன் பொருளைப் பகுத்துத் தருபவன், குற்றம் இல்லாதவன், கள் காமம் இல்லாதவன் என்னும் இயல்புடையவனே இயமத்தை மேற்கொள்ளத்தக்கவன் என்று அதிக விளக்கம் கொடுக்கிறார் திருமூலர்.

இயமத்தின் பலன்கள்

அகிம்சையில் நிலைபெற்றவன் முன் எல்லாவிதப் பகையும் நீங்கி விடுகின்றன. சத்தியத்தில் நிலை பெறுபவனுக்கு வாக்குசித்தி உண்டாகும்.

திருடாமையில் நிலைபெறுபவனுக்கு எல்லாச் செல்வமும் கிடைக்கிறது.

பிரம்மச்சர்யத்தால் பாலுணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் யோகிக்குப் பெருமளவு சக்தி லாபமாகிறது.

பிரம்மச்சர்யம் என்பது இல்லறம் பேணாது இருப்பது அல்ல; பிரம்மத்தைச் சார்ந்து இருப்பது.

Bramacharyam is not absolute celibacy.

காமச் செயலில் விருப்பம் கொள்ளக் கூடாது.

பிணங்கி அழிந்திடும் பேறு அதுகேள் நீ
அணங்குடன் ஆதித்தன் ஆறுவிரியின்
வணங்குடனே வந்த வாழ்வு குலைந்து
சுணாங்கனுக்காக சுழல்கின்ற வாறே.

திருமந்திரம் - 753

உடல் அழியும் பயனைக் கேட்பாயாக. கதிரவனான அறிவு குண்டலினியின் வழியே காமச் செயல் செய்யின்

வணக்கத்திற்குரிய வாழ்க்கை கெடும். கெட்ட நாயானது மலத்தை உண்பதில் ஆசை கொள்வதைப் போன்று காமச் செயலில் விருப்பம் கொள்வர்.

பிறர் மனைவியை நாடக் கூடாது

ஆத்த மனையாள் அகத்தே இருக்கவே
காத்த மனையாளைக் காமுறுங் காளையர்
காய்ச்ச பலாவின் கனியுண்ண மாட்டாமல்
ஈச்சம் பழத்திற்கு இடர்உற்ற வாறே.

திருமந்திரம் - 201

அன்புடைய மனைவி வீட்டிலே இருக்க அவளை விட்டு பிறரால் காக்கப்படும் மனைவியை விரும்பும் காமியர் செயல் வீட்டில் நன்கு காய்த்துப் பழுத்துள்ள பலாப்பழத்தை உண்ணாமல், காட்டில் பழுத்துள்ள ஈச்சம்பழத்தைப் பெறத் துன்பப்படுவது போலாகும்.

மாதர் ஆசையில் மயங்கக்கூடாது

பொருள்கொண்ட கண்டனும் போதத்தை ஆளும்
இருள் கொண்ட மின்வெளி கொண்டு நின்றோரும்
மருள்கொண்ட மாதர்மயல் உறுவார்கள்
மருள் கொண்ட சிந்தையை மாற்றகில்லாரே.

திருமந்திரம் - 203

பொருளிடத்துப் பற்றுக் கொண்டவரும் அறிவை மறைத்து ஆளும் அறியாமையான இருளில் தோன்றிய மின்ஒளி போன்ற சிறிய அறிவைப் பெரிது என்று மதித்திருப்பவரும், மருட்சியுடைய பார்வையைக் கொண்ட மங்கையரிடம் மயக்கம் கொள்வர். அங்ஙனம் மயங்கி மயக்கத்தைக் காக்க முடியாதவர் ஆவர்.

மங்கையர் வெளித் தோற்றத்தில் மயங்கக் கூடாது

இலைநல ஆயினும் எட்டிபழுத்தால்
குலைநல ஆம்கனி கொண்டு உணல்ஆகா
முலைநலம் கொண்டு முறுவல் செய்வார்மேல்
விலைகுறும் நெஞ்சினை வெய்து கொள்ளீரே.

திருமந்திரம் - 204

இலை முதலியவற்றால் அழகுடையதாயினும் எட்டிப் பழம் குலை குலையாய் பழுத்தாலும், அக்குலையில் கவர்ச்சியுடைய பழத்தைப் பறித்து உண்ணுதல் இயலாது. அது போல் கொங்கை அழகைக்காட்டி புன்முறுவல் செய்பவர் மீது அவரது கவர்ச்சியிலே ஈடுபடாது விலகுதல் வேண்டும். அம்மங்கையரிடம் செல்லும் மனதைக் கடிதல் வேண்டும்.

மங்கையர் இன்பம்

வையகத்தே மடவாரொடும் கூடி என்?
மெய்யகத் தோருளம் வைத்தவிதி அது
கையகத்தே கரும்பாலையின் சாறு கொள்
மெய் அகத்தே பெரும் வேம்பது ஆகுமே.

திருமந்திரம் - 207

உலகத்தில் மங்கையருடன் புணர்வதால் என் பயன்? மெய்ப்பொருளை உள்ளத்தில் உணர்ந்த ஞானியரும் விதியாய் உரைப்பது அதுவே ஆகும். அம்மங்கையர் புணர்ச்சி புறத்தே ஆலைக் கரும்பினது சாறுபோல் இனிமையாய் உள்ளது. உள்ளே பெரிய வேம்பினைப் போல் கசப்பை உடையதாகும்.

கொல்லாமை

இயம வழி நிற்பவன் எவ்வுயிரையும் கொல்லக் கூடாது.

பற்று ஆய நற்குரு பூசைக்கும் பன்மலர்
மற்றோர் அணுக்களைக் கொல்லாமை ஒண்மலர்
நற்றார் நடுக்கற்ற தீபமும் சித்தமும்
உற்று ஆரும் ஆவி அமர்ந்து இடம் உச்சியே

திருமந்திரம் - 197

பற்றுக் கோடான நல்ல ஆசானின் பூசைக்கும் பலவகை மலராக உள்ளது கொல்லாமையே ஆகும். கண் மலரின் ஒளியே நல்ல மாலையாகும். அசைவு இல்லாத மனமே நல்ல தீபமாகும். இவை அனைத்தையும் கொண்டு பூசிக்கின்ற உயிர் விளங்கும் இடம் தலையின் உச்சியாகும்.

அனைத்து உயிரும் அதே பிரம்மத்தின் சொரூபமே. எல்லா உயிரையும் மதிப்பதே உண்மையான பக்தியாகும்.

கள்ளுண்ணாமை

மதுவை அருந்தியவர் ஒழுக்கத்தினின்று விலகியவர்

கழுநீர் பசுப்பெறில் கயந் தொறும் தேரா
கழுநீர் விடாய்த் துத்தம் காயம் சுருக்கும்
முழுநீர்க் கள் உண்போர் முறைமை அகன்றோர்
செழுநீர் சிவன்தன் சிவானந்தத் தேறலே.

திருமந்திரம் - 324

ஆவினங்கள் கழுநீரைப் பெற்றால் பிற குளந்தோறும் போய் நீரைத் தேடி உண்ணா. அவை கழுநீரை விரும்பித் தாகத்தால் களைத்துத் தம் உடலை வருத்தி நிற்கும். வாழ்வுக்கு வளமை அளிக்கும் நீர் என்பது சிவானந்தமான மதுவாகும். இதனை அருந்தாது முழுநீர்மயமான மதுவை உண்பவர் நல்ல ஒழுக்கத்தினின்று விலகியவர் ஆவார். என்னே அறியாமை.

கள் உண்பவர் உண்மையை உணரார்

உள் உண்மை ஓரார் உணரார் பசுபாசம்
வள்ளன்மை நாதன் அருளினின் வாழ்வுறார்
தெள்உண்மை ஞானச் சிவயோகம் சேர்வுறார்
கள் உண்ணும் மாந்தர் கருத்து அறியாரே.

திருமந்திரம் - 328

வேதாகமம் உணர்த்தும் உண்மையை விளங்க மாட்டாதவர் பசு பதி பாசம் என்பவனவற்றை அறியார். அவர் விரும்பியனவற்றை யெல்லாம் அளிக்கும் சிவ பெருமானின் அருளைத் துணையாகக் கொண்டு வாழார். தெளிந்த உண்மையான சிவயோகத்திலே நிலைபெற மாட்டார். புறத்தே உள்ள நீர்க்கள்ளை அருந்துவோர் உண்மையை உணரமாட்டார்.

நித்யானந்தத்தைப் பெறாதவர்

மயக்கும் சமய மலம் மன்னும் மூடர்
மயக்கும் மது உண்ணும் மாமூடர் தேரார்
மயக்கு உறு மாமாயை மாயையின் வீடும்
மயக்கில் தெளியின் மயக்குறும் அன்றே.

திருமந்திரம் - 329

மயக்கத்தைச் செய்கின்ற சமயக் குற்றங்களை உடைய மூடர்கள் சமயத்தின் பெயரால் மயக்கத்தைத் தரும் மதுவை அருந்துவர். இந்தப் பெரிய மூடர்கள் நல்ல வழியை ஆராய்ந்து அறிய மாட்டார்கள். மயக்கத்தைச் செய்கின்ற மகாமாயையும் மாயையின் இருப்பிடம் ஆகும். மயக்கத்தினின்று தெளிந்தாலும் வாமாசார வழிபாடு மீண்டும் மயக்கத்தையே தரும் அன்றி சிவானந்தத்தைத் தராது.

கள் உண்பவர் பேரின்பம் அடையார்

மயங்கும் தியங்கும், கள் வாய்மை அளிக்கும்
இயங்கும் மடவார்தம் இன்பமே எய்தி
முயங்கும் நயம் கொண்ட ஞானத்து முந்தார்
இயங்கும் இடை அறா ஆனந்தம் எய்துமே

திருமந்திரம் - 330

கள், உண்பவரை மயங்கச் செய்வதும் இறந்தவரை எண்ணிக் கவலை அடையச் செய்வதும் ஆகும். ஆதலால் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் பெண் இன்பத்தை நாடி அடையும்படித் தூண்டும். இத்தகைய கள்ளை உண்பவர் நல்ல ஞானத்தில் தலைப்படார். அவர்களுக்கு என்றும் இடையறாது திகழும் சிவானந்தத் தேறல் கிட்டுமோ? கிட்டாது.

உண்மையான ஞானத்தில் ஆனந்தம் அடைய வேண்டும்

சத்தியை வேண்டிச் சமயத்தோர் கள் உண்பர்
சத்தி அழிந்தது தம்மை மறத்தலால்
சத்தி சிவஞானம் தன்னில் தலைப்பட்டுச்
சத்திய ஞான ஆனந்தத்தில் சார்தலே.

திருமந்திரம் - 332

சாக்த மதத்தினர் சக்தியின் அருளை வேண்டிக் கள்ளை உண்பர். அவர்கள் மதுவுண்டு மறந்திருத்தலால் அறிவின் சக்தி கெடுகின்றது. சக்தி எனப்படுவது சிவஞானத்தை அறிந்து அதில் நிலைபெற்றுச் சத்திய ஞானத்தை அடைவதாகும்.

4. நியமம்

சௌச சந்தோஷ தப ஸ்வாத்யா
யேச் வரப்ரணி தானானி நியமா

பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் - 32

தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம், சாஸ்திரப்படிப்பு, இறைவனைப் பணிதல் என்ற ஐந்தும் நியமங்களாகும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

நியமத்தில் நிற்பவனுக்குரிய பத்துக் குணங்கள்

தூய்மை அருளூண் சுருக்கம் பொறை செவ்வை
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை
காமம் களவு கொலையெனக் காண்பவை
நேமி யீரைந்து நியமத்தனாமே.

திருமந்திரம் - 556

நியமத்தில் நிற்பவன் தூயதன்மை அருள், சுருங்கிய உணவு, பொறுமை, நேர்மை, உண்மை, உறுதியுடைமை ஆகியவற்றை வளர்த்தலும், மற்ற காமம் களவு கொலை என்னும் இவற்றைத் தீயவை என ஒதுக்கலும் என்ற இவை பத்தையும் மேற்கொண்டு நிற்றல் வேண்டும்.

நியமத்தான் செய்ய வேண்டிய பத்துச் செயல்கள்

தவம் செபம் சந்தோட்டம் ஆத்திகந்தானம்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவபூசை யொண்மதி சொல்லீர் ஐந்து
நிவம்பல செய்யின் நியமத்தனாமே

திருமந்திரம் - 557

நியமத்தினை மேற்கொள்பவன் தவம், செபம், மகிழ்ச்சி, தெய்வ நம்பிக்கை, கொடை, முப்பொருள் உண்மை கேட்டல், வேள்வி, சிவபூஜை, பேரொளி தரிசனம் எனக் கூறப்பட்ட பத்தினையும் உயர்வாய்க் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

திருமூலர் இயமத்தினை மிக விரிவாகக் கூறுகிறார்.

தூய்மையில் நிலை பெறுபவனுக்கு மலம் உள்ளதன் சரீரத்தின் மீது வெறுப்பும் பிறர் சரீரத்தில் சேராமையும்

வாய்க்கும். மனதில் உள்ள குற்றம் அகலுதலும், மனத் தெளிவும் மனம் குவிந்தவனாக இருக்கும் தன்மையும் வாய்க்கிறது.

சந்தோஷம் மனதில் நிலைபெறுவதற்குப் போதும் என்ற மனம் உருவாக வேண்டும்.

தபத்தினால் உடல்தூய்மை, இந்திரிய வசத்தோடு தமோ குணம் நீங்கி அணுபாதி சக்திகளை உடலுக்கும் தூரக் கேட்டல், தொலைவில் நடப்பதைக் காணல், அற்புத ஆற்றல் களைப் பெறலாம். இஷ்ட தேவதையின் காட்சி கிடைக்கும்.

நியமம் வழி நிற்பவர் கொலை செய்யக் கூடாது

கொல்லிடு குத்தென்று கூறிய மாக்களை
வல்லடிக் காரர் வலிக்கயிற்றாற் கட்டிச்
செல்லிடு நில்லென்று தீவாய் நரகிடை
நில்லிடும் என்று நிறுத்துவார் தாமே.

திருமந்திரம் - 198

கொல் எனவும் குத்து எனவும் கூறிய விலங்கை ஒத்த மக்களை இயமதூதர் வலியக் கயிற்றால் கட்டி 'செல்' எனவும், 'நில்' எனவும் அதட்டித் தீப்பொருந்திய நரகத்தில் நெடுங்காலம் நிற்க எனவும் ஆணையிடுவர்.

நியம வழி நிற்பவர் உணவைச் சுருக்க வேண்டும். அதுவும் யோக நெறிக்குப் பொருத்தமான சத்துவ உணவையே உண்ண வேண்டும். கொல்லாமை கடை பிடித்தலால் கொன்று உண்ணும் பழக்கத்தையும் விட வேண்டும். உயிரைக் கொன்று ஊனைத் தின்பவர் நரகத்தில் செல்வர்.

பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாரும் காண இயமன் தன் தூதுவர்

செல்லாகப் பற்றித் தீவாய் நரகத்தில்
மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்து வைப்பாரே.

திருமந்திரம் - 199

(மிருகக் கொழுப்பை உண்பவர்களுக்கு எளிதில் குடல் புற்றுநோய் வர வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் செடிகளின் அருகில் சென்றால் செடிகள் நடுங்கும். ஆராய்ச்சியில் அறிந்த உண்மை)

கொலை முதலாகிய பாதகத்தை நீக்கியவர்
பேரின்பத்தில் திளைப்பர்

கொலையே களவுகள் காமம் பொய்கூறல்
மலையான பாதகமாம் அவை நீங்கித்
தலையாம் சிவனடி சார்ந்து இன்பம் சார்ந்தோர்க்கு
இலையாம் இவை ஞானானந்தத்து இருத்தலே.

திருமந்திரம் - 200

கொலை, களவு, கள், காமம், பொய்பேசல் ஆகியவை ஐந்து பெரும் பாவங்கள். அவற்றை விலக்கித் தலையில் இறைவன் திருவடி சூடி இன்பம் அடைந்தவர்க்கு அப்பாவங்களும் அவற்றால் வரும் துன்பங்களும் இல்லாது ஒழியும். அவர்கள் பேரின்பத்திலும் திளைத்திருப்பார்கள்.

5. ஆசனம்

'ஆசனம்' என்றால் 'இருக்கை' என்று பொருள். உடம்பை அசையாமல் ஒவ்வொரு நிலையில் வைப்பதே ஆசனம் எனப்படும். பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடுகையில் 'ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்' என்கிறார். உறுதியாக சுகமான நிலையில் உடலை வைப்பதுதான் ஆசனம் எனப்படுகிறது.

இன்று உலக அளவில் யோகாசனம் பிரபலமாகி யிருக்கிறது. அதற்குக் காரணம் யோகாசனத்தால் மற்ற பிற

உடற்பயிற்சிகளைவிட அதிக நன்மை இதில் கிடைப்பதே! மற்ற உடற்பயிற்சி செய்வதால் சக்தி விரயமாகிறது. யோகாசனம் செய்வதால் சக்தி விரயமாவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக சக்தி கிடைக்கிறது.

மற்ற உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் உடலிலுள்ள தசைகள் இறுகி தசைப்பிடிப்புகள் ஏற்படக் காரணமாகிறது. ஆசனம் செய்வதால் அத்தகைய பிரச்சனைகள் ஏற்படாது.

மற்ற உடற்பயிற்சிகள் புறத் தசைகளை வலுப்பெறச் செய்கின்றன. ஆனால் ஆசனங்கள் உள்ளுறுப்புகளை வலுவடையச் செய்கின்றன. இதனால் நோயின்றி வாழலாம். மூலாதாரம் முதல் சகஸ்ராரம் வரைதான் உடலின் முக்கிய உறுப்புகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு உறுப்பு களுக்கும் குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் பயிற்சி கொடுக்கின்றன. கபாலம், மூச்சுக்குழாய், நுரையீரல், உதரவிதானம், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், குதம், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் ஆகியவைகளுக்குத் தனித்தனியே பயிற்சியளிக்க முடியும். இதனால் நோயின்றி வாழலாம்.

உடலிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை இயக்க ஆசனம் உதவுகிறது. நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் மனிதனை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கப் பெரிதும் உதவுகின்றன. நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் என்பன முறையே பிட்யூட்டரி, பீனியல், சைனஸ், தைராய்டு, பாராதைராய்டு, தைமஸ், அட்ரீனல் முதலியன. பிச்சுயூட்டரி சுரப்பி மாஸ்டர் சுரப்பி எனப்படுகிறது. அது மற்ற நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும் இதர சுரப்பிகளையும் இயக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கின்றது. தைராய்டு சுரப்பி இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் உடல் பருமன் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

தைமஸ் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி இதயத்தின் மீது தொப்பி வடிவில் உள்ளது. இது சிறிய வயதாக இருக்கும் போது பெரிதாகவும் உடல் வளர வளர இந்தச் சுரப்பி சிறுத்தும் போகின்றது. ஆசனம் செய்வதால் இந்தச் சுரப்பி சிறிதாகாமல் அப்படியே இருந்து செயல்படும். இந்தச் சுரப்பி சுரந்தால் இரக்கக் குணம் மனிதனுக்கு ஏற்படும். இப்பொழுது உலகில் மனிதநேயம் குறைய இதுவே காரண மாக உள்ளது. இரக்கம் உலகை நன்னிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. குறிப்பிட்ட நெருக்கமானவர்களிடம் செலுத்து வது 'அன்பு' எனப்படும். இதே அன்பு உலக ஜீவராசிகள் அனைத்தின் மீது விரிந்து அருவிபோல் பாயும்போது அதனை 'இரக்கம்' அல்லது 'கருணை' என்கிறோம்.

மன் னுயிர்க்கு அருள்வார்க் கில்லை
தன்னுயிர் அஞ்சும் வினை

-குறள்

பிற உயிர்களிடம் கருணை செலுத்துவதால் நமக்கு மன அமைதி கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல் உடலிலும் நல்ல இரசாயன மாற்றம் உண்டாகிறது. இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உதவும். ஆரோக்கியம் என்பது உடலைப் பற்றியது மட்டுமல்லாது உள்ளத்தைப் பற்றியதும்கூட. உலக சுகாதார அமைப்பு ஆரோக்கியம் பற்றிக் கூறும்போது 'Health is physical, mental and social well-being' எனக் குறிப்பிடுகிறது. மனநிலை பாதித்தால் சமுதாய நலனும் பாதிக்கப்படும். மன அமைதி யிழந்தவன் சுற்றியுள்ள சமூகத்தின் அமைதியையும் கெடுத்து விடுவான். ஆகவே மன ஆரோக்கியம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

யோகாசனம் மனம், உடல், ஆன்மா என்ற மூன்று நிலைகளிலும் செயல்படுகிறது. மூன்றிற்கும் இடையே

ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. பரு உடல் (Physical body) நுண்ணுடல் (Astral body) காரண சரீரம் (Causal body) என மூன்றையும் சிறப்பாக வைத்திருக்க யோகாசனம் உதவுகிறது.

வியாதிகளுக்கும் மூலகாரணம் மனதில்தான் உள்ளது. மனிதனின் உடலை 5 பிரிவுகளாக் கூறுவர்.

1. அன்னமய கோஷம் (Physical body)
2. பிராணமய கோஷம் (Vital air sheath)
3. மனோமய கோஷம் (Mental sheath)
4. விஞ்ஞான மய கோஷம் (Intelligence sheath)
5. ஆனந்தமய கோஷம் (Bliss sheath)

நோய்கள் மன இறுக்கத்தால் மனோமய கோஷத்தில் தான் ஆரம்பமாகின்றன. அதிலிருந்து விரிந்து பரந்து மற்ற கோஷங்களையும் தாக்குகின்றன. அன்னமய கோஷத்தைத் தாக்கும் போதுதான் நாம் நோயின் வெளிப்பாடுகளை அறிய முடியும். அதன்பிறகுதான் மனிதன் வைத்தியனைத் தேடிச் செல்கிறான்.

மனிதனின் மனநிலைப் பாதிக்கப்பட்டால் உடல் நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படும் என்ற உண்மையை யோக நூல்கள் மிகப்பழைமையான காலம் முதலே விளக்கிக் கூறுகின்றன. அதனை விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்தது தற்போதுதான். 1952 ஆம் ஆண்டு Roger Berger என்ற டாக்டர் இதனைக் கண்டுபிடித்து உலகிற்குக் கூறினார். அதன் பின்னால்தான் மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல மனநிலை வேண்டும் என்பதை மற்ற டாக்டர்களும் ஒத்துக் கொள்ளத் தொடங்கினர்.

இப்போது உலகிலுள்ள அனைத்து மருத்துவ மனைகளிலும் யோகா பயிலுவதை ஊக்குவிக்கின்றனர். யோகாவை முன்னிறுத்திய இந்திய ஆசிரமங்கள் உலகம் முழுவதுமாகப் பரவியுள்ளது.

தமிழர் சமயமாம் சைவசித்தாந்தத்தில் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் எனக்கூறப்பட்டாலும் யோகாவை எந்த சைவமடமும் ஊக்குவிப்பதாகத் தெரியவில்லை. யோகா மார்க்கத்தையும் ஊக்குவித்தால்தான் சைவ சித்தாந்தம் நன்றாக உலக அளவில் பரவ முடியும் என்பது என் கருத்து.

திருமூலர் அஷ்டாங்க யோகத்தைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறார். திருமந்திரம் யோக மார்க்கத்திற்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக அமைய முடியும். ஆகவே திருமூலரின் அஷ்டாங்கயோகம் என்ற நூலை நான் எழுதுகிறேன்.

ஆசனம் பல உள்ளன. இதனைத் திருமூலர்,

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயம் கேசரி
சொத்திரம் வீரம் சுகாதனம் ஓரேழும்
உத்தம மாமுது வாசனம் எட்டெட்டுப்
பத்தொடு நூறு பல்ஆ சனமே.

திருமந்திரம் - 563

பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம், சுகாதனம் என்ற ஏழும் மேலானவை. பழமையாயுள்ள இவ்வாசனங்கள் இவற்றுடன் நூற்று இருபத்தாறும் இவற்றின் மேலுள்ள ஆசனங்களும் உண்டு.

இனி மிகவும் அதிகமாகப் பயிலப்படும் சில ஆசனங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றேன்.

ஆசனம்

ஆசனப் பயிற்சி உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி கொடுக்கிறது. அஷ்டாங்க யோகம் பயிலுபவர் உடலையும் நன்றாக வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். ஆகவே உடலைப் பேணி பாதுகாக்க வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே.

திருமந்திரம் - 724

உடலானாது அழிந்தால் உயிரும் நீங்கிவிடும்: உடல் வன்மை குன்றப் பெற்றவர் உறுதியான ஞானத்தைப் பேணும் முறையை அறியமாட்டார். எனவே உடலைப் பேணிக் காக்கும் முறையை அறிந்து உடலைக் காத்து உயிரையும் காத்தேன்.

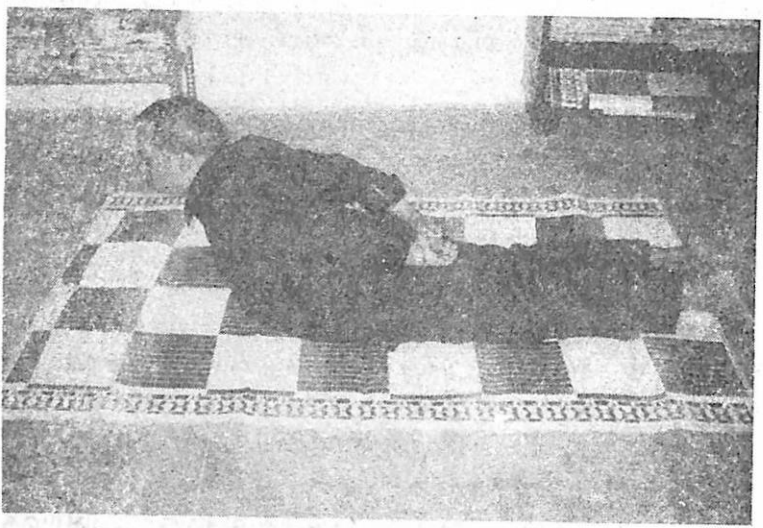
உடம்பினை முன்னம் இழுக்கு என்றிருந்தேன்
உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே.

திருமந்திரம் - 725

முன்பு உடலைக் குற்றம் உடையது என்று நினைத் திருந்தேன். ஆனால் இந்த உடலுக்குள்ளே சிறந்ததான சிவத்தைக் கண்டேன். இவ்வுடலைச் சிவன் கோயிலாகக் கொண்டுள்ளான் என வுணர்ந்து நான் உடலைப் பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்.



பத்மாசனம்



புஜங்காசனம்





சர்வாங்க ஆசனம்

பத்மாசனம்

தியானத்தில் அமருவதற்கு பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், ஸ்வஸ்திக் ஆசனம், சித்தாசனம் ஆகியவைகள் இருந்தாலும் எல்லாராலும் அதிகமாகப் பழகப்படுவது பத்மாசனம்தான். இதற்குப் பல சிறப்புகள் உண்டு. ஆங்கிலத்தில் Lotus pose என்பர். பத்மம் என்றால் தாமரை. தாமரை வடிவத்தில் கால் பாதங்களை வைத்துப் பயிலப்படுவதால் பத்மாசனம் எனப்படுகிறது.

இவ்வாசனத்தில் இருப்பதால் பிராணனும் அபானனும் சேர்ந்து இயல்பாக இயங்கும். பிராணன் நன்றாக இயங்க அபானன் ஒத்துழைக்கும். இடபிங்கலை மற்றும் சுசும்னா நாடிகள் நேராகவும் சீராகவும் இயங்க உதவும். முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகம் நிமிர்ந்து நேராக இருக்கும். முதுகுத் தண்டிற்கு அதிக ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். கவன சக்தி அதிகரிக்கும்.

பத்மாசனம் உடனடியாக வராதவர்கள் அதற்கென்று சில பயிற்சிகளைச் செய்து தசைகளை மென்மையடையச் செய்து பத்மாசனம் பயிலலாம்.

வஜ்ராசனம்

பத்மாசனம் வரவே வராது என்ற நிலையில் உள்ள வர்கள் வஜ்ராசனம் பயிலலாம். இந்த் ஆசனம் பயிலும் போது முழங்கால் மற்றும் பாதங்களில் வலி ஏற்படலாம். ஆனால் நாளடைவில் வலி மாறிவிடும். மூச்சு நன்றாக இழுத்து செய்யும் பிராணாயாமம் மற்றும் உத்தியாண பந்தா மூலபந்தா மற்றும் ஜலந்தர பந்தா செய்யவும் வசதியாக இருக்கும்.

உத்தப்பாதாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு காலை 45 டிகிரிக்கு உயர்த்திச் செய்யும் இந்த ஆசனம் உடல் உறுப்புகள் அனைத்துக்கும் விறைப்பை ஏற்படுத்தி சுறுசுறுப்படையச் செய்கிறது.

அர்த்தஹாலாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு காலை 90 டிகிரிக்குத் தூக்கிச் செய்யும் இந்த ஆசனத்தால் பெருங்குடல், குதம், சிறுநீரகம் ஆகியவைகளுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

விபரீதகரணி

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு காலுடன் இடுப்பையும் சேர்த்து மேலே தூக்கிச் செய்யும் இந்த ஆசனத்தால் உள்ளுறுப்புகளுக்குச் சிறந்த பயிற்சி கிடைக்கும். குடல்வால் நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்து பலன் அடையலாம். ஆபரேசன் இல்லாமலேயே நோய் குணமடையச் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் செய்யும்போது பிராணசக்தி உடல் முழுவதும் சீராகப் பரவி நிற்கும். குண்டலினி தியானம் செய்பவர்களும் சுவாதிஸ்டானச் சக்கரத்தைத் தியானிப்பவர்களும் இந்த ஆசனத்தில் இருந்து கொண்டே தியானிக்கலாம்.

சர்வாங்க ஆசனம்

உடல்பாரம் முழுவதையும் தோள்களில் தாங்குமாறு தலைகீழாக நிற்கும் இந்த ஆசனத்தால் உடல் உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் பயிற்சி கிடைக்கும். இந்த ஆசனம் செய்வதால் தைராய்டு சுரப்பி நன்றாக இயங்கும். இந்த ஆசனத்தில் அதிக நேரம் நிற்கலாம்.

(Thyroid imbalance is the cause of many ailments)

மல்சிய ஆசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு தலை உச்சியைத் தரையைத் தொடுமாறு வைத்துக் கொண்டு செய்யும் இந்த ஆசனம் சர்வாங்க ஆசனம் எவ்வளவு நேரம் செய்கிறோமோ அதில் 1/3 பங்கு நேரம் செய்ய வேண்டும்.

ஹாலாசனம்

சர்வாங்க ஆசனம் நிலையில் வந்து கொண்டு காலைப் பின்புறமாகச் சாய்த்துக் கால்விரல்களால் தரையைத் தொட வேண்டும். இதனால் முதுகுத் தண்டிற்குச் சிறந்த பயிற்சி கிடைக்கும்.

புஜங்க ஆசனம்

குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போன்ற நிலையில் தலையைத் தூக்கி செய்யும் இந்த ஆசனத்தால் முதுகுத்தண்டிற்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும். மற்றும் வாயுத் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

**To incluse Picsure of postures

தனுர் ஆசனம்

குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு உடலை வில்போல் வளைத்துக் கைகளால் கால்களைப் பிடித்துச் செய்யும் இந்த ஆசனம் ஆண்மைக் குறைவை நீக்கும். வாயுத் தொல்லை களை அகற்றும்.

சலப ஆசனம்

குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு கால்களை மேலே தூக்கிச் செய்யும் இந்த ஆசனத்தால் இதயம் வலுப்பெறும். முகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சுருக்கங்கள் அகலும். கண்களுக்கு ஒளி

ஏற்படும். குறிப்பாகப் பெண்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் முகப்பொலிவு ஏற்படும்.

பச்சிமோத்தான் ஆசனம்

உட்கார்ந்து கொண்டு காலை நீட்டி மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கையை மேலே தூக்கவும். பின் மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே குனிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடிக்கவும். தலையால் கால் முட்டிகளைத் தொடவும். இதனால் உடலின் உள்ளுறுப்புகள் வலுவடையும். பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை வலுவடையும். மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகள் மாறும்.

ஜானு சிரசாசனம்

உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு காலை நீட்டி வைத்துக் கொண்டு மறுகாலை மடக்கி வைத்துக் கொண்டு குனிந்து தலையால் நீட்டிய காலின் முட்டியைத் தொட்டுக் கொண்டு கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடிக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தால் சிறுநீரகம், கர்ப்பப்பை ஆகியன வலுப்பெறும்.

அர்த்தமஸ்சியேந்திராசனம்

உட்கார்ந்து கொண்டு முதுகுத்தண்டை முறுக்கிக் கொண்டு செய்யும் இந்த ஆசனத்தால் முதுகுத் தண்டிற்கு நல்ல சுகமான அனுபவம் கிடைக்கிறது. இது தண்டு வடத்திற்கும் பயிற்சி அளிக்கிறது. மூளைக்கு அடுத்தபடியாக உடல் உறுப்புகளுக்கு ஆணையிடுவது தண்டுவடமாகும். மூளை எந்தச் செல்களால் உள்ளனவோ அதே செல்களால்தான் தண்டுவடமும் செய்யப்பட்டுள்ளது. முதுகெலும்புகளும் தண்டுவடமும் அதிர்ச்சிகளை மூளைக்குச் செல்லவிடாமல் தாமே தாங்கிக் கொள்கின்றன.

தண்டுவடத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.

திரிகோண ஆசனம்

நின்று கொண்டு கால்களை அகலவைத்துக் கொண்டு குனிந்து வலது கையை இடதுகால்பக்கமாகவும் எழுந்து இடது கையை வலது கால்பக்க மாகவும் வைத்துச் செய்யும் இந்த ஆசனம் முதுகுத் தண்டு, கழுத்து, கண், காது, மூக்கு, மூளை ஆகியவைகளுக்குப் பயிற்சியளிக்கிறது.

கருட ஆசனம்

நின்று கொண்டு கால்களையும் கைகளையும் முறுக்கிய நிலையில் ஒற்றைக் காலில் நிற்கும் இந்த ஆசனம் செய்வ தால் உடலில் உள்ள எல்லா மூட்டுக்களுக்கும் இதமான அனுபவம் கிடைக்கிறது.

உத்தித் பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு, தரையிலிருந்து உடலைத் தூக்கி நிற்கும் ஆசனமாகும்.

குக்குடாசனம்

பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு கால்களின் இடைவழியாக கைகளைச் செலுத்தித் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு உடலைத் தூக்கி நிற்கும் ஆசனமாகும்.

காகாசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு கால் முட்டிகளைக் கை முட்டிகளின் மேல் ஊன்றிக் கொண்டு காகம் போன்று நிற்கும் இந்த ஆசனம் காகாசனம் ஆகும்.

மயூர் ஆசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டுத் தலையையும் கால்களையும் மேலேத் தூக்கி நிற்க வேண்டும்.

யோகாசனம் பிராணாயாமம் செய்வதால் குணமாகும் நோய்கள்

ஆஸ்த்துமா

ஆஸ்துமா வர பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று நுரையீரலின் கொள்ளளவு குறைவது. இன்னொன்று உதரவிதானம் சரிவர இயங்காமை. இந்தக் காரணங்களை யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாமத்தினால் சரி செய்யலாம். கபாலபாதி பிராணாயாமம் உதரவிதானத்தைச் சரிவர இயங்கச் செய்கிறது. நுரையீரலுக்குச் சிறந்த பயிற்சி அளிக்கிறது. நுரையீரலில் கட்டுப்பட்டிருக்கும் சளியும் வெளியேறுகிறது. இதனுடன் சூரியபேதா பிராணாயாமும் பலன்தரும். யோகாசனப் பயிற்சியுடன் ஆடாதொடை முதலான சில மூலிகைப் பொடிகளையும் சேர்த்து உண்டால் ஆஸ்துமா நிரந்தரமாகக் குணமாகும்.

★ நாம் நல்ல பக்திப் பாடல்களை பாராயணம் செய்யும்போது தச வாயுக்கள் சீரடைவதுடன் நம்மைச் சுற்றி Negative IONS நிறைய உண்டாகும். இது பலவிதமான உடல் நோய்களில் இருந்து மீட்டு நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரும். அருணகிரிநாதரும் பாடுவார் முத்தப்பர் என்பவரும் மேனி எங்கும் சொரி நோய் பாதிக்கப்பட்டு சிரமப்பட்டனர். மனம் தளராது பாடியே பரவசம் அடைந்த நிலையில் தோல் நோய்கள் முற்றிலும் மாறி பொன் போன்ற மேனியைப் பெற்றதாக அவர்கள் வாழ்க்கை வரலாறு கூறுகிறது. பாடியே

ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபடலாம். Lungs power increases in subtle effort.

சர்க்கரை வியாதி

யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் செய்வதால் சர்க்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இதனுடன் சிறு குறிஞ்சான் என்னும் மூலிகைப் பவுடரையும் பயன்படுத்தினால் சர்க்கரை வியாதி கட்டுப்பாட்டில் வரும்.

மூட்டுவலி

யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் பயிற்சியுடன் முடக்கத்தான் பொடியையும் பயன்படுத்தினால் மூட்டுவலி அகலும்.

இதயநோய்

இதயநோய் உள்ளவர்கள் யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாமப் பயிற்சியுடன் ஓய்வெடுத்தால் குணமாகும்.

6. பிராணாயாமம்

பிராணன் + யாமம். யாமம் என்றால் கட்டுப்படுத்துதல் என்று பொருள். மூச்சுப் பயிற்சி வழியாக உடலில் செயல்படும் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல் பிராணாயாமம் எனப்படும். முக்கியமாக ஐந்து பிராணன்களும் அதற்குத் துணையான ஐந்து பிராணன்களும் சேர்ந்து பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன் என்பது பஞ்சபிராணன்களாகும். இவைகளுக்குத் துணையாக கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், நாகன், தனஞ்செயன் என ஐந்து பிராணன்களாகும். தனஞ்செயன் மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலும் கலந்து நிற்கும். மரண காலத்தில் உயிர்

பிரியும் போது தனஞ்செயன் மற்ற பிராணன்களிலிருந்து வெளிப்படும். தனஞ்செய்ன் மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரியாமல் இருந்தால் அதிக காலம் வாழலாம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் யோகிகள் தனஞ்செயனை மற்ற பிரரணன்களிலிருந்து பிரியாமல் தடுத்து அதிக காலம் வாழ்ந்தனர்.

பிராணன்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு செயலைச் செய்கின்றன.

தச வாயுக்கள் 5 external 5 internal

பிராணன்

மஞ்சள் நிறமானது. அனாகதச் சக்கரத்துடன் தொடர்பு கொண்டு செயல்படுகிறது. மார்புப் பகுதியில் செயல்படு கிறது. முக்கியமாக மூச்சு சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் உபபிராணன்தான் நாகன் எனப்படுகிறது. இது விக்கலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அபானன்

ஆரஞ்சு நிறத்தில் இருக்கும். இது மூலாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. மூலத்தைச் செயல்பட வைக்கிறது. மலம், மூத்திரம் வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

சமானன்

பச்சை நிறமானது. மணிபூரகத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. நாபியில் செயல்படுகிறது. ஜீரணத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனுடைய உபபிராணன் கூர்மன் எனப்படுகிறது. இது கண்களைத் திறக்க உதவுகிறது.

உதானன்

ஊதா நிறமானது. தொண்டையில் விசுத்திச் சக்கரத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. மரணத்தின்போது, பூத உடலையும், சூக்கும சரீரத்தையும் பிரிக்கிறது. இதன் உபபிராணன் கிருகரன் எனப்படும். இது பசியையும் தாகத்தையும் தூண்டுகிறது.

வியானன்

ரோஸ் நிறமானது. இது சுவாதிஸ்டானத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு உடல் முழுவதுமாகப் பரவி நின்று செயல்படும். இது இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகிறது. இதனுடைய உப பிராணன்கள் தேவதத்தன் மற்றும் தனஞ்செயன். தேவதத்தன் கொட்டாவி விட உதவுகிறது.

தனஞ்செயன்

மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலும் விரவி நின்று செயல் படுகிறது. உயிர்பிரியும்போது மற்ற ஒன்பது பிராணன் களிலிருந்து பிரிந்து உடலைவிட்டு இறுதியாக நீங்கும். தனஞ்செயன் உடலைவிட்டு நீங்கிய பிறகே உடல் கெடத் தொடங்கும். சுவாமி அரவிந்தர் சமாதியாகி 48 மணி நேரம் வரை உடல் வெப்பத்துடன் இருந்தது. அதற்குபின்தான் ஜடம் குளிர்ந்தது. இதற்குக் காரணம் யோகியின் மரணத்திற்குப் பின்னும் 48 மணி நேரம் தனஞ்செயன் உடலைப் பிரியாதிருப்பதே.

பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

உலகில் உள்ள மாந்தர்கள் அனைவரும் முழுமையாக சுவாசிப்பதில்லை. ஒவ்வொருவரின் நுரையீரலின் சக்தியைவிடக் குறைவாகவே சுவாசிக்கிறார்கள். இதனால்

நுரையீரல் சிறுத்துப் போகின்றது. பிராணாயாமம் செய்வதால் நுரையீரல் மீண்டும் அதன் முழு வலிமையும் அடைந்து பெரிதாகிறது.

பிராணாயாமம் செய்வதால் அதிக ஆக்ஸிஜன் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு செல்லிற்கும் ஆக்ஸிஜன் செல்வதால் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்படைந்து நன்றாகச் செயல்படும். இதனைத் திருமூலர்,

புள்ளினுமிக்கப் புரவியை மேல்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோர்க்கே

திருமந்திரம் - 566

ஆக்ஸிஜன் அதிகமாக உள்ளிழுக்கப்படுவதாலும் பத்துப் பிராணன்களும் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாலும் உடம்பில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும். இளமை திரும்பும். இதனைத் திருமூலர்,

புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட வுள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடையோனே

திருமந்திரம் - 575

பிராணாயாமம் செய்வதால் வாழ்க்கை சிறந்து வாழ்நாள் அதிகரிக்கும். மனிதன் தினமும் 21600 தடவை சுவாசித்தால் மனிதன் 120 வருடங்கள் வரை வாழலாம். ஆனால் சாதாரண மனிதர்கள் முப்பதாயிரம் தடவைக்கு மேல் சுவாசிக்கிறார்கள். சாதாரண அளவுக்கு அதிகமாக சுவாசித்தால் வாழ்நாள் சுருங்கும். பிராணாயாமம் செய்வதால் சுவாசம் செய்யும் முறையில் மாற்றம் அடைந்து

மூச்சு ஆழமாகவும் அழுத்தமாகவும் செல்லும். இதனால் சுவாசிக்கும் எண்ணம் படிப்படியாக குறைந்து 21650 வரை வரும். இதனால் வாழ்நாள் அதிகரிக்கும்.

உயிரினங்களிலேயே அதிகநாள் வாழ்வது கடலாமை. கடலில் வாழும் இந்த ஆமை சுமார் 580 வருடங்கள் வரை வாழ்கின்றது. இதற்கு காரணம் இது மெதுவாக சுவாசிப் பதே ஆகும். குறுகிய வாழ்நாள் வாழும் மிருகங்களைப் பார்த்தால் அவைகள் மிகவும் அதிகமாக சுவாசிப்பதைக் காணலாம்.

பிராணாயாமத்தால் வாழ்நாள் அதிகரிக்கும் என்பதைத் திருமூலர்,

ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்கும் குறியதுவாமே.

திருமந்திரம் - 571

பிராணாயாமம் செய்வதனால் இளமை உண்டாகும் என்பதைத் திருமூலர்,

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு அளியனுமாமே

திருமந்திரம் - 569

பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்பவன் காற்றை இழுத்துத் தன் வசப்படுத்தி அடக்கியிருந்தால் உடல் பளிங்கைப் போல் மாசு இல்லாது தூய்மையுடையதாய் முதுமை அடைந் தாலும் இளமைத் தோற்றம் உண்டாகும். இதனைத் தெளியக் குருவின் அருளையும் பெற்றுவிட்டால் அவன்

உடம்பானது காற்றையும்விட மென்மை உடையதாகும். அவன் எங்கும் செல்லும் ஆற்றலைப் பெற்று மேன்மையடைவான்.

பிராணாயாமத்தில் கும்பகம் செய்வதால் அருள் உண்டாகும் என்பதைத் திருமூலர்,

மேல் கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்கு உறப் பூரித்து
பாலாம் இரேசகத்தால் உட்புதிவித்து
மாலாகி உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே
ஆலாலம் உண்டான் அருள் பெறலாமே

திருமந்திரம் - 572

பிராணாயாமம் செய்பவனுக்குப் பிறவி நீங்கும்

பிராணன் மனத்தோடும் பேராது அடங்கிப்
பிராணன் இருக்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை
பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சு அறிவித்துப்
பிராணன் அடைபேறு பெற்று உண்டீர் நீரே.

திருமந்திரம் - 567

உலகை எண்ணாதவனுக்குப் பிராணனும் மனமும் அடங்கி ஒடுங்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை. சிவன் தனி வியக்தியில் வைகரி வாக்குத் தோன்றிப் பிராணனும் நிலைதடுமாறி பிராணன் ஒடுங்காதபோது பிறப்பு இறப்பில் உழல்வர்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் காலனைக் கடக்கலாம் என்று திருமூலர்,

இட்டத் தவ்வீடு இளகாது இரேசித்துப்
புட்டிப் படத்தச நாடியும் பூரித்துக்
கொட்டிப் பிராணன் அபானனும் கும்பித்து
நட்டம் இருக்க நமன் இல்லைதானே.

திருமந்திரம் - 574

இவ்வுடல் தளர்ச்சியடையாமல் இரேசகம் செய்து பத்து நாடிகளும் விம்மும்படி காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பிப் பிராணன் அபானன் என்பவைச் சேரப்பெற்று நேராய் நிமிர்ந்திருக்க இயமனால் உண்டாகும் பயம் ஏற்படாது.

பிராணாயாமம் செய்வதால் திருவைந்தெழுத்தின் வடிவம் பெறலாம்.

கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்
ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண்டு அங்குலம்
நீடுவர் எண்விரல் கண்டிப்பர் நால்விரல்
கூடிக் கொளின் கோல அஞ்செழுத்து ஆமே.

திருமந்திரம் - 576

உடலை இடமாகக் கொண்ட பிராண சக்தி குழந்தையாக இருந்தபோது பன்னிரண்டு விரல் அளவு நீளம் சென்றும் புகுந்தும் இருந்தனர். வயது முதிர்ந்தபோது தொண்டைக்கு மேலே தலையில் செல்லும் நான்குவிரல் அளவைத் துண்டித்துவிட்டு எட்டுவிரல் அளவே செயல்படுகின்றனர். மேலே தடைப்பட்ட நான்கு விரல் அளவையும் செய்து கொண்டதால் பயிற்சியாளர் திருவைந்தெழுத்து வடிவத்தைப் பெற்றனர்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் துரிய புவியில் இருக்கலாம்.

பன்னிரண் டானை பகலிர வுள்ளது
பன்னிரண் டானையைப் பாகன றிகிலன்
பன்னிரண் டானையைப் பாகன றிந்தபின்
பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வில்லையே

திருமந்திரம் - 577

பன்னிரண்டு விரல் அளவு செயற்படும் பிராணனான கதிரவனுக்குப் பகல் இரவு என்னும் காலங்கள் உண்டு.

மூக்கிலிருந்து தொண்டை வழியாய் கீழ்நோக்கிப் பாய்வதால் தலையில் உள்ள ஆன்மா அறியவில்லை. கீழ்முகம் போகாமல் மேல்முகம் கொண்ட பிராணனை ஆன்மா அறிந்தால் பிராணன் என்ற கதிரவன் இரவு பகல் இல்லாமல் எப்போதும் ஒளி வீசும்.

பிரா்ணாயாமம் செய்வதால் மனக்குழப்பம் மற்றும் அச்சம் அகலும். சரிவ்ர சுவாசிக்காமல் இருந்தால் இரத்தத்தில் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு அளவு அதிகரிக்கும். கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு இரத்தத்தில் கலந்து கார்பானிக் ஆஸிடாக மாறும். கார்பானிக் ஆஸிட் உடல் உறுப்புகளை வலுவிழக்கச் செய்யும். மனக்குழப்பத்தையும் அச்ச உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். பிரணாயாமம் செய்வதால் ஆக்ஸிஜன் இரத்தத்தில் அதிகமாகி மனக்குழப்பத்தையும் அச்சத்தையும் விலக்கும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியால் சுத்த சத்வமான சித்தத்தை மூடிய ரஜஸ், தமோ மறைப்புகள் நீங்குகின்றன.

சித்தம் சுத்த சத்துவத்தால் உண்டாகி இருப்பதால் ஒளி வடிவானது.

ரஜஸ் தமஸ் என்பவை பாப வடிவான கிலேசங்களாக அந்த ஒளியை மூடியிருக்கின்றன.

பிராணயாமப் பயிற்சியினால் இந்த மறைவு நீங்க ஒளி வடிவான சித்தத்தின் காட்சி கிடைக்கிறது. பிராணாயாமப் பயிற்சியில் சிலசமயம் ஒளி தெரிவதன் காரணம் இதுவே.

அறியாமை நீங்கி அறிவும் துக்கம் நீங்கி சுகமும் உண்டாகிறது.

பிராணாயாமம் செய்யும் முறை

கபாலபாதி

பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு மூச்சை வேகமாக வெளியே தொடர்ந்து விடும் பயிற்சியாகும். தொடர்ந்து 30 தடவை செய்து கொண்டு சிறிது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். திருப்பியும் 30 தடவை வீதம் இரண்டு தடவை செய்ய வேண்டும். கபாலபாதியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

கபாலத்திற்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். கண் மூக்குத் தொண்டை காது பகுதிக்கும் நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

நுரையீரலுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு முற்றிலுமாக வெளியேறி நுரையீரல் விரிவடைகிறது. (Disuse atrophy of Lungs is averted)

நெஞ்சுப் பகுதியையும் வயிற்றுப் பகுதியையும் பிரிக்கும் உதரவிதானம் நன்றாக மேலும் கீழும் இறங்கி பயிற்சி யடைகிறது. இதனால் ஜீரண சக்தி பெருகும்.

உடலிலுள்ள அனைத்து நரம்பு மண்டலத்திற்கும் பயிற்சி கிடைத்து மன இறுக்கத்தால் நரம்புகளில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகள் சீரடைகின்றன.

இரத்த ஓட்டம் உடல் முழுவதும் அதிகமாகும். இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் குருவின் உபதேசப்படிதான் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இஷ்ட சக்கரம் மாறும். குரு/ ஆச்சார்யா தனிமனிதனின் ஊழ்வினை நிலைகளைப் பகுத்து

அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு குரு இஷ்ட்ட சக்கரத்தைக் குறிப்பிடுவர். (Secret instruction)

நாடிசுத்தி பிராணாயாமம்

மனிதன் தூங்கும்போது உடம்பில் எல்லா உறுப்புகளும் ஓய்வு எடுத்தாலும் சிறுநீரகம், நுரையீரல் மற்றும் இதயம் ஓய்வெடுப்பதில்லை. அவைகள் செயல்பட்டுக் கொண்டே தான் இருக்கும். இவைகள் முழுமையாக ஓய்வெடுப் பதில்லை.

ஒரு சிறுநீரகம் ஓய்வெடுக்கும்போது மற்ற சிறுநீரகம் வேலை செய்யும். அடுத்த சிறுநீரகம் ஓய்வெடுக்கும்போது மறு சிறுநீரகம் வேலை செய்யும். இரண்டு சிறுநீரகங்களும் சமநேரம் ஒய்வெடுக்கும். இதேபோன்று இதயம் சிறுசிறு பகுதியாக ஓய்வெடுக்கும்.

நுரையீரலின் வலதுபக்கம் உள்ள பகுதி பாதி ஓய்வு மற்றும் பாதி வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். சுமார் முப்பது நிமிடம் ஆனதும் வலதுபக்கம் உள்ள பகுதி முழுதாக வேலை செய்யும். இடது பக்கம் உள்ள பகுதி பாதி வேலை பாதி ஓய்வு என்று செயல்படும்.

இரண்டு பகுதி நுரையீரல்கள் சமநேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். இதில் எது ஒன்று அதிக ஓய்வெடுத்தாலும் அது உடலின் ஒரு பக்கத்தையும் மனதையும் பாதிக்கும்.

சமனுப் பிராணாயாமம் இரண்டு நுரையீரல் பகுதிகளையும் சமமாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.

அனலோமா விலோமா

இடது நாசி வழியாக 4 எண்ணும் அளவில் காற்றை இழுக்க வேண்டும். அதன்பின் காற்றை 16 எண்ணும்

அளவிற்குப் பிடித்து வைக்க வேண்டும். பின் 8 எண்ணும் அளவில் சீராக மூச்சை வலதுநாசியின் வழியாக விட வேண்டும். திருப்பி வலது நாசி வழியாக காற்றை இழுத்து பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். இந்தப் பிராணாயாமம் செய்யும்போது காயத்ரி மந்திரத்தையும் மனதில் உச்சரிக்கலாம்.

ஓம் பூர் புவ ஸுவ - மூச்சை ஒரு நாசி வழியாக இழுக்க வேண்டும்.

தத்ச விதுர் வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி - மூச்சைப் பிடிக்க வேண்டும்.

தியோ யோந பிரசோதயாத் - மூச்சை சீராக வெளிவிட வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்தால் சித்திகள் கிட்டும்.

மதிதனில் ஈராறாய் மன்னும் கலையில்
உதயம் அதுநால் ஒழிய ஓர் எட்டுப்
பதியும் ஈராறு ஆண்டு பற்று அறப்பார்க்கில்
திதமான ஈராறு சித்திகள் ஆமே.

திருமந்திரம் - 645

சந்திர நாடியான இடைகலையில் பன்னிரண்டு அங்குலம் அளவாய் இழுக்கப்பெறும் மூச்சில், பிங்கலை வழியாக வெளிப்படுதல் நான்கு அங்குல அளவுபோக எட்டு அங்குல அளவு உள்ளே தங்கும். இதை பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் உலகப்பற்றை விட்டுக் கவனித்துவரின் உறுதியான எட்டுப் பெருஞ்சித்திகளை அடையலாம் (அஷ்டமா சித்திகள்).

வாயுக்கள் ஒத்துச் சமமாய் இருக்க வேண்டும்.

ஒத்த இவ்வொன்பது வாயுவும் ஒத்தன
ஒத்த இவ் ஒன்பதின் மிக்கத் தனஞ்செயன்

ஒத்த இவ் ஒன்பதில் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்ததே.

திருமந்திரம் - 653

நமக்குள் மிகுதிப்படாமலும் குறையாமலும் ஒத்து ஒன்பது வாயுக்களும் இயங்க வேண்டும். இந்த ஒன்பதே இல்லாத பத்தாவதான தனஞ்செயன் என்ற காற்று ஒத்து இயங்கும் தன்மையுடைய இந்த ஒன்பது காற்றிலும் கூடியிருக்கவே உடலும் உயிரும் நீங்காது இருக்கும்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் ஏற்படும் பயன்

எட்டாகிய சித்தி யோரெட்டி யோகத்தால்
கிட்டாப் பிராணனே செய்தாற் கிடைத்திடும்
ஒட்டா நடுநாடி மூலத்தனல் பானு
விட்டான் மதியுண்ணவும் வருமேலதே.

திருமந்திரம் - 669

அட்டாங்க யோகத்தால் அடக்கி ஆள முடியாத மூச்சுக் காற்றை அடக்கி ஆண்டால் எண்பெரும் சித்திகளையும் அடையலாம். மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியானது சுழுமுனை நாடி வழியாகப் போய் அக்கினி மண்டலம், கதிரவன் மண்டலம் என்பவனவற்றைக் கடந்தால் மேல் உள்ள சந்திர மண்டலத்தில் உள்ள அமுதத்தை உண்ணக் கூடும்.

எமன் இல்லை

கட்ட வல்லார்கள் கரந்து எங்கும்தான் ஆவர்
மட்டு அவிழ் தாமரை யுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழுக் குத்திப் பொறி எழுத்தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம் - 711

உயிர்ப்பைக் கட்ட வல்லவர்கள் எங்கும் மறைந்து நின்று எங்கும் இருக்க வல்லவர்கள். தேன் மிக்கத் தாமரையாகிய சுவாதிட்டானம், மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு பண்ணி, உச்சித்துளையில் மோதும்படி செய்து ஐம்பொறியறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு நடம்புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்க்கு எமன் இல்லை.

தனஞ்செயன் நீங்கின் உயிர் நீங்கும்

தச வாயுக்களில் தனஞ்செயன் மற்ற ஒன்பது வாயுக்களுடன் கலந்து நிற்கும். இந்த வாயு மற்ற வாயுக்களிலிருந்து பிரிந்தால் உயிர் நீங்கிவிடும்.

பல ஊழி வாழ்ந்த யோகியர் பிராணாயாமப் பயிற்சியால் இந்த தனஞ்செயன் என்ற பிராணனை மற்ற பிராணன்களிலிருந்துப் பிரியாமல் காத்தனர். திருமூலர் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகக் கூறுகின்றனர்.

அகத்திய முனிவரைப் பற்றிய செய்திகள் பல யுகங்களில் உள்ளது. பல காலத்தில் பல இடங்களில் இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஒரே அகத்தியர்தானா இல்லை அகத்தியர் என்ற பெயரில் பலர் இருந்திருக்கலாமா என்ற சந்தேகம் எழும். ஆனால் இவர்கள் யோகியரானதால் மரணமில்லாமல் பல யுகங்கள் வாழ்ந்திருக்க முடியும் என்பது புரியும்.

இருக்கும் தனஞ்செயன் ஒன்பது காலில்
இருக்கும் இருநூற்றி இருபத்தி மூன்றாய்
இருக்கும் உடலில் இருந்தில ஆகில்
இருக்கும் உடலது வீங்கி வெடித்ததே

திருமந்திரம் - 654

தனஞ்சயன் என்ற வாயு மற்ற வாயுக்கள் உள்ள நாடிகளிலும் பொருந்தியிருக்கும். அஃது இருநூற்று

இருபத்து மூன்றாவது புவனமான் அகந்தை என்ற மண்டலத்தில் பொருந்தியிருக்கும். இந்த வாயு இல்லாது போனால் உடல் வீங்கி வெடித்துவிடும்

தனஞ்சயன் திரிபால் உண்டாகும் நோய்கள்

வீங்கும் கழலை சிரங்கொடு குட்டமும்
வீங்கும் வியாதிகள் சோகை பலவதாய்
வீங்கிய வாதமும் கூனுமுடமதாய்
வீங்கும் வியாதிகள் கண்ணில் மருவியே

திருமந்திரம் - 655

உடலில் வீங்கும் கட்டி, புண், குட்டம், வீக்க நோய்கள் ஆன சோகை, காலில் வாதம், கூன், முடம் கண்ணில் பொருந்தி வீங்கும் நோய்கள் என்னும் இவை தனஞ்சயன் மாற்றத்தால் ஏற்படுவன.

கூர்மன் வாயு திரிய உண்டாகும் நோய்

கண்ணில் வியாதி உரோகம் தனஞ்சயன்
கண்ணில் இவ்வாணிகள் காசம் அவன் அல்லன்
கண்ணினில் கூர்மன் கலந்திலன் ஆதலால்
கண்ணினில் சோதி கலந்ததும் இல்லையே

திருமந்திரம் - 656

ஆராய்ந்து பார்த்தால் தனஞ்சயன் என்ற வாயு திரியின் நோய் உண்டாகும். கண்களில் உண்டாகும் ஆணிகள் என்ற பூக்கள், நாசம் என்ற நோய் தனஞ்சயன் திரிபால் ஏற்படுவன அல்ல. கண்ணில் 'கூர்மன்' என்ற வாயு பொருந்தாவிட்டால் கண் நோய் உண்டாகும் ஒளியும் இல்லை.

தனஞ்சயன் மற்றும் கூர்மன் சரியாக அமைந்து வேலை செய்யாவிட்டால் என்ன என்ன நோய்கள் வரும் என்பவனவற்றைத் திருமூலர் விளக்குகிறார். பதஞ்சலி

யோகத்தில் இத்தகைய தகவல் இல்லை என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

நாடிகளின் இயல்பு

காலோடு உயிரும் கலக்கும் வகை சொல்லின்
கால் அது அக்கொடி நாயகி தன்னுடன்
கால் அது ஐஞ்னூற்று ஒருபத்து மூன்றையும்
கால் அது வேண்டிக் கொண்ட இவ்வாறே

திருமந்திரம் - 694

சுழுமுனை நாடியில் எவ்வாறு கலந்துள்ளது என்பதைக் கூறின், சுழுமுனையில் மின் ஒளியைப் போன்று விளங்கும் பராசக்தியின் ஒளி உடனாய் நிற்கும். சுழுமுனையில் தொடர்புள்ள ஐந்நூற்றிப்பதின் மூன்றையும் உயிர் கலந்திருக்கும் இயல்பு இதுவாகும்.

பிராணன் அபானன் இவை ஒத்து இயங்கின் ஆயுள் பெருகும்

ஏய் இருநாளும் இயல்பு உறஓடிடில்
பாய் இருநாலும் பகை அற நின்றிடும்
தேய்வுஉற மூன்றும் திகழவே நின்றிடில்
ஆயுரு ஆறு என்று அளக்கலும் ஆமே

திருமந்திரம் - 778

முன்பு சொன்ன வண்ணம் இருநாள்களிலும் சுழு முனையில் மூச்சு இயக்கங்களைக் கீழ் நோக்குடைய அபானனும் வியாபகமான திங்களும் சீவனுக்குப் பகையாக இல்லாமல் உதவுவான். இங்ஙனம் கீழ்நோக்கும் சக்தியைக் குறைத்து மூன்று நாள்கள் நிலைபெறின் வாழ்நாள் நீடிக்கும் என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமோ.

சுழுமுனையில் நிற்பதால் ஏற்படும் பயன்

அளக்கும் வகை நாலும் அவ்வழியே ஓடில்
விளக்கும் ஒருநாலும் மெய்ப்பட நிற்கும்
துளக்கும் வகை ஐந்தும் தூய்நெறி ஓடில்
களக்கம் அறமூன்றில் காணலும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 779

இவ்வாறு அளக்கும் வகையால் நான்கு நாள்கள் சுழுமுனையின் வழியே மூச்சு இயங்கினால் சிவம், சத்தி, விந்து, நாதம் என்ற நான்கையும் காணலாம். விள்க்கமான முறையில் ஐந்து நாட்கள் தூய்மையான இந்த வழியில் இயங்கினால் களங்கம் இல்லாமல் சிவம், சத்தி, ஆன்மா என்னும் மூன்றையும் காணலாம்.

சீதளி

நாக்கை மடித்து வைத்துக் கொண்டு நாக்கின் அடிப் பாகத்திலுள்ள இரத்தக் குழாயில் காற்றை மோதும்படிக் காற்றை இழுக்க வேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு மெதுவாகக் காற்றை மூக்கு வழியாக விடவேண்டும். இவ்வாறு 30 தடவை செய்ய வேண்டும். உடனே உடம்பு குளிருவதைக் காணலாம். தேவைக்கேற்றவாறு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

கோடைக் காலத்தில் இதேமாதிரியான பயிற்சியை இயற்கையாகச் செய்து நாய்கள் உடலைக் குளிர வைக்கின்றன. இந்த பிராணாயாமம் உடலைக் குளிரச் செய்கிறது.

பிரம்மரி

காற்றை இழுத்துக் கொண்டு தேனீயின் சப்தம் போன்ற சப்தத்துடன் காற்றை வெளிவிடுவது பிரம்மரி பிராணாயாமம்.

7. பிரத்தியாகாரம்

மனதை உலக விஷயங்களிலிருந்து விடுதலை செய்து உள்ளிழுத்தல் பிரத்யாகாரம் எனப்படும். இதனைத் திருமூலர்,

ஒருக்கால் உபாதியை ஒண்சோதி தன்னைப்
பிரித்துணர் வந்த உபாதிப் பிரிவைக்
கரைத்து உணர்வு உன்னல். கரைதல் உள்நோக்கல்
பிரத்தியாகாரப் பெருமையது ஆமே.

திருமந்திரம் - 585

சுழுமுனையில் மலக்காரியமான இருளாய் ஏற்படும் அவத்தையும் புருவத்தினது நடுவில் விளங்கும் சோதியினின்றும் பிரிந்துள்ள நிலை வேறுபாட்டையும் ஒழித்து உணர்வு மயமாய் விளங்கும் என்று எண்ணி உருகி மனத்தை ஒருமைப்படுத்துதல் பிரத்தியாகார என்ற பெருமையை உடையதாகும்.

இந்திரியங்கள் தத்தம் பொருள்களை விட்டு விலகி சித்தத்தின் இயற்கையைச் சாரும்போது பிரத்யாகாரம் ஆகிறது.

இந்திரியங்கள் வசப்பட்ட நிலையில் இந்திரியங்களோடு மனத்தை விருப்பப்படி சேர்க்கவும் பிரிக்கவும் வல்லவராவோம்.

பிரத்தியாகாரத்தை ஹடயோகம், இலயயோகம், இலம்பிகாயோகம், மந்திரயோகம், இராஜயோகம், சிவயோகம் என்பர்.

பிரத்தியாகாரத்தின் மகிமையைத் திருமூலர்,

கண்டுகண்டு உள்ளே கருத்துற வாங்கிடில்
கொண்டு கொண்டு உள்ளே குணம்பல காணலாம்

பண்டு உகந்து எங்கும் பழமறைத் தேடியை
இன்றுகண்டு இங்கே இருக்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 578

வெளியே செல்லும் இயல்புடைய மனத்தை உள்ளே பொருத்தும்படி செய்துவிட்டால், அக்காட்சியால் சிறிது சிறிதாய் இருள் நீங்கி ஒளி பெறலாம். முன்பு விரும்பி எங்கும் பழைய மறைகளால் தேடப்பெற்ற பரம்பொருளை எடுத்த உடலில் உள்ளே கண்டு மகிழ்ந்திருக்க முடியும்.

மனத்தை மந்திரத்தால் உள்ளிழுத்துப் பழக வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

நாபிக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலம்
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிந்தபின்
கூவிக் கொண்டு ஈசன் குடியிருந்தானே.

திருமந்திரம் - 579

கொப்பூழுக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலத்தில் மூலாதாரத்தில் உள்ளது குண்டலினி. அதனை மேலே எழுப்பும் மந்திரத்தை யாரும் அறிகிலர். அந்த மந்திரத்தை அறிந்தபின் சிவன் நாதமாய் தலையில் விளங்குவான்.

இதயத்தில் தியானிக்க வேண்டும்

நாசிக்கு அதோமுகம் பன்னிரண்டு அங்குலம்
நீசித்தம் வைத்து நினையவும் வல்லையேல்
மாசித்த மாயோகம் வந்து தலைப்பெய்தும்
தேகத்துக்கு என்றும் சிதைவு இல்லையாகுமே.

திருமந்திரம் - 581

நாசிக்குக் கீழ் பன்னிரண்டு அங்குலம் இழுத்துவைத்துச் செழுஞ்சுடரை நினைப்பாயானால் எண்பெருஞ்சித்திகளும்

அரசயோகமும் வந்து சேரும். இத்தகைய தியானம் எப்போதும் தீமை செய்யாது.

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியாளன் ஆனந்தப் பரவசம் அடைவான்

சோதி இரேகைச் சுடர் ஒளித் தோன்றிடின்
கோதுஇல் பரானந்தம் என்றே குறிக்கொண்மின்
நேர்திகழ் கண்டத்தே நிலஒளி எய்தினால்
ஓதியதன் உடல் உன்மத்தம் ஆமே.

திருமந்திரம் - 582

இரண்டு மின்னல் கொடி பின்னி ஒடுவதுபோல் ஒளி தோன்றினால் குற்றம் இல்லாத மேலான ஆனந்தம் உண்டாகும். நேர்மை விளங்கும். கழுத்துப் பகுதியில் நிலவொளி தோன்றினால் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியாளன் உடலில் ஆனந்தப் பரவசம் உண்டாகும்.

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியினால் காலத்தை வெல்லலாம்

மூலத் துவாரத்தை முக்காரம் இட்டிரு
மேலைத் துவாரத்தின் மேல்மனம் வைத்திரு
வேல்ஒத்த கண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வெல்லும் கருத்து இதுதானே

திருமந்திரம் - 583

மூலாதாரத்தை ஆகுஞ்சனம் என்ற முத்திரையால் அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் உச்சித்துளையின்மேல் (பிரம்ம ரந்திரத்தின் மேல்) மனத்தைப் பதித்து வை. வேலைப்போல் கூர்மையான கண்ணை வெளிப்பக்கம் பார்த்திருக்க வேண்டும்.

மனத்தை மூலாதாரத்தில் உள்ள சோதியில் நிறுத்துதல் வேண்டும்.

எருவிடும் வாசற்கு இருவிரல் மேலே
கருவிடும் வாசற்கு இருவிரல் கீழே
உருஇடும் சோதியை உள்க வல்லார்க்குக்
கருஇடும் சோதி கலந்து நின்றானே.

திருமந்திரம் - 584

மலம் கழிக்கும் வாயிலான குதத்துக்கு மேலே இரண்டு விரலும், கருவுண்டாகும் வாயிலான கோசத்துக்கு இரண்டு விரல் கீழே உள்ள இடத்தில் உருப்பெறும் குண்டலியை நினைப்பவர்களுக்கு மகேசுவரன் பேரொளி வடிவாய் கலந்து விளங்குவான்.

மனத்தை உள்ளொளியில் நிறுத்தினால் அடையும் பயன்

புறப்பட்ட வாயுப் புகவிடா வண்ணம்
திறப்பட்டு நிச்சயம் சேர்ந்து உடன் நின்றால்
உறப்பட்டு நின்றது உள்ளமும் அங்கே
புறப்பட்டுப் போகான் பெருந்தகையோனே.

திருமந்திரம் - 586

வெளியே போன வாயுவை மீளவும் புகாதபடி திறமையாக உள்ளொளியில் பொருந்தி நிற்பின் உள்ளம் வலிமையடையும். அப்போது பெருந் தகுதியுடைய இறைவனும் அவ்வொளியிலே நிலைபெற்றுப் புறப்பட்டு போகாதவனாய் திகழ்வான்.

பிரத்தியாகாரம் செய்வதால் இறவாத்தன்மை அடையலாம்

குறிப்பினின் உள்ளே குவலயம் தோன்றும்
வெறிப்பு இருள்நீங்கி விகிர்தனைநாடும்
சிறப்புஉறு சிந்தையைச் சிக்கென்று உணரில்
அறிப்பு உறுகாட்சி அமரரும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 587

பிரத்தியாகாரத்தில் உலகம் முழுவதுமே இருந்த நிலையிலிருந்தே அறியப்படும். வெறுக்கத்தக்க அறியாமை ஆகிய இருளை நீங்கி வேறுபாட்டைச் செய்யும். இறைவனை நாடுங்கள். சிவனை விரும்பும் சிந்தையில் உறுதியாய் இருந்தால் சிவஞானம் பொருந்திய தேவர் ஆவார்.

8. தாரணை

குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது முழு மனமும் அசைவற்று நிறுத்தப்பட்டால் அது தாரணையாகும். இதற்குத் திரேதகம் என்ற கண்பயிற்சி உதவும். பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு சுமார் 6 அடி தூரத்தில் உள்ள எரியும் மெழுவர்த்தியைக் கண்கொட்டாமல் கூர்ந்து கவனித்தல், மூக்கு நுனியைக் கூர்ந்து கவனித்தல், புருவ மத்தியைக் கூர்ந்து கவனித்தல் ஆகும்.

நிற்கும் போதும் நடக்கும்போதும் படுக்கும்போதும் எதைக் கண்டாலும் இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவம் எப்போதும் தோன்றிக் கொண்டிருப்பது தாரணை நிலையாகும். இதனைத் திருமூலர்,

அரித்த உடலை ஐம்பூதத்தில் வைத்துப்
பொருத்த ஐம்பூதம் சத்தாதியில் போந்து
தெரித்த மனாதி சத்தாதியிற் செல்லத்
தரித்தது தாரணை தற்பரத் தோடே

திருமந்திரம் - 597

ஐந்து பொறிகளால் அரிக்கப்பட்ட உடலை ஐம்பூதங்களில் வைத்து, அப்பூதங்களில் சத்தம் முதலிய தன் மாத்திரைகளில் போகும்படியாய், மனம் முதலிய அந்த கரணங்கள் நாதத்தில் ஒடுங்கி விளங்க ஆன்மா சிவத்துடன் பொருந்தியிருப்பதே தாரணையாகும்.

ஒலியுடன் கூடிய சோதியைத் தாரணையில் காணலாம்.

மலையார் சிரத்து இடைவான்நீர் அருவி
நிலையாரப் பாயும் நெடுநாடி ஊடுபோய்ச்
சிலைஆர் பொதுவில் திருநடம் ஆடும்
தொலையாத ஆனந்தச் சோதிகண்டேனே

திருமந்திரம் - 589

மலை போன்ற தலையில் வானகங்கை எப்போதும் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் சுழுமுனை நாடியின் வழியாகப் போய் பரநாத ஒலியுடைய சிற்சபையில் கூத்தாடும். அகலாத ஆனந்தத்தை அளிக்கும் பேரொளியை நான் கண்டேன்.

தாரணையில் மனம்

நிரம்பிய ஈரைந்தில் ஐந்தவை போனால்
இரங்கி விழித்திருந்து என் செய்வை பேதாய்
வரம்பினைக் கோலி வழிசெய்கு வார்க்குக்
குரங்கினைக் கொட்டைப் பொதியலும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 595

புலன்களைத் துய்த்து நிரம்பிய ஞானேந்திரியம் ஐந்து, கன்மேந்திரியம் ஐந்து ஆகிய பத்தில் ஞானேந்திரியங்கள் நீங்கினால், அறிவற்றவனே நீ வருந்தி என்ன பயன்? பொறிகளின் எல்லையைத் தாண்டி நிற்பவர்க்கு மனம் என்ற குரங்கை உடலில் குறும்பு செய்யாமல் இருக்கச் செய்ய முடியும்.

அதாவது பொறிகளின் எல்லையைத் தாண்டினால் மனம் செயல்படாமல் நிற்கும்.

தாரணையால் எல்லாத் தத்துவங்களும் ஒடுங்கி யிருக்கும் இடத்தை அடையலாம்.

வாழலும் ஆம்பலகாலும் மனத்திடைப்
போழ்கின்ற வாயுப் புறப்படாப் பாய்ச்சுஅறில்
ஏழுசாலோகம் இரண்டு பெருவாய்தல்
பாழி பெரியது ஓர் பள்ளியறையிலே

திருமந்திரம் - 594

மனத்தினின்றும் இறங்கிப் பிரிந்து செல்கின்ற வாயுவை வெளியே போகாதபடி நடுநாடியிலே செலுத்தினால் ஏழு சாளரங்களையும் இரண்டு பெரிய வாயில்களையும் கொண்டதேவர் கோயிலில் பெரும் பள்ளியறையிலே பலகாலம் வாழலாம்.

மௌனமாய் தாரணையில் நிலைப்பதினால் ஏற்படும் பயன்

வாய்திறவாதவர் மனத்தில் ஓர்மாடு உண்டு
வாய்திறப்பாரே வளியிட்டுப் பாய்ச்சுவர்
வாய்திறவாதார் மதியிட்டு மூட்டுவர்
கோய்திறவாவிடில் கோழையும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 593

மௌனமாய் இருப்பவரின் மன மண்டபத்தில் பிராணன் எனப்படும் செல்வம் ஒன்று இருக்கின்றது. பேசிக்கொண்டே இருப்பவர்கள் பிராணசக்தியை வெளியே விட்டு வீணாக்குவர். மௌனத்தை மேற்கொண்டால் பிராணனைச் செலுத்தி சோதியை அறிவர். சுகசிரதனமான செப்பைத் திறந்து பார்க்க ஆற்றல் அற்றவர்கள் கோழைத் தனம் கொண்டவர்கள் ஆவார்கள்.

ஒலியுடன் கூடிய சோதியைத் தாரணையில் காணலாம் என்பதைத் திருமூலர்,

மலையார் சிரத்து இடைவான் நீர்அருவி
நிலை ஆரப்பாயும் நெடுநாடி ஊடுபோய்ச்

சிலை ஆர்பொதுவில் திருநடம் ஆடும்
தொலையாத ஆனந்த சோதி கண்டேனே

திருமந்திரம் - 589

மலை போன்ற தலையில் வான கங்கை எப்போதும் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும். சுழுமுனை நாடியின் வழியாகப் போய், பரநாத ஒலியுடைய சிற்சபையில் கூத்தாடும் அகலாத ஆனந்தத்தை அளிக்கும் பேரொளியை நான் கண்டேன்.

தாரணைப் பயிற்சியால் ஒளிபெற்றுப் பல்லாண்டு வாழவழியுண்டு

கடைவாசலைக் கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதுஉள் இருத்தி
மடைவாயில் கொக்குபோல் வந்திருப்பார்க்கு
உடையாமல் ஊழி இருக்கலும் ஆமே

திருமந்திரம் - 591

மூலாதாரத்தை அடைந்து அங்கே உள்ள காம வாயுவை மேலே செல்லும்படி செய்து மைய வழியான சுழுமுனையில் மேல்மனத்தை இருத்தி, நீர் ஓடும் கால்வாயில் மீனை எதிர்பார்த்திருக்கும் கொக்கைப் போல் நாட்டத்தை விடாமல் இருப்பவர்க்கு உடலானது சிதையாமல் பல ஆண்டுவரை இருக்கும்.

தாரணைப் பயிற்சியால் நிலைத்திராத உடலை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

முன்னம் வந்தனர் எல்லாம் முடிந்தனர்
பின்னை வந்தவர்க்கு என்ன பிரமாணம்
முன்னூறு கோடி யுறுகதி பேசிடில்
என்னமாயம் இடிகரை நிற்குமே

திருமந்திரம் - 596

முன்னமே வந்து பிறந்தவர்கள் எல்லாரும் இத் தாரணைப் பயிற்சி யில்லாததால் அழிந்தனர். பின்னால் தோன்றுபவர்கள் அழியமாட்டார்கள் என்பதற்கு என்ன ஆதாரம். அங்ஙனம் அழிகின்றவர் அடையும் நிலைகளைப் பேசினால்அவையெல்லாம் அளவில்லாதவையாகும். இது என்ன மாயம். ஆற்றில் இடிந்து கரையும்கரை போன்று நாளும் அழிகின்ற உடம்பு அழியாமல் இருக்குமோ.

தாரணை செய்து அடைய வேண்டியதை அடையலாம்

நின்றன தத்துவ நாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையவை எல்லாம்
கொண்டவை ஓராண்டுகூட இருந்திடில்
விண்டதுவே நல்ல பிரத்திய தாகுமே

திருமந்திரம் - 679

பராசத்தியுடன் தூலமாய் காணப்படும் பொருள்கள் யாவும் நுண்மையாய் ஒடுங்கி நின்றன. அத்தகைய நுண்மையான ஒளிப்பொருள்களைக் கண்டு ஓர் ஆண்டு தாரணை செய்தால் அத்தாரணையில் வெளிப்பட்ட சித்தியே வேண்டியவற்றை அடையச் செய்யும்.

சிவமாம் தன்மை உண்டாகும்

மெய்ப் பொருளாக விளைந்தது ஏதெனில்
நற்பொருளாகிய நல்ல வசித்துவம்
கைப்பொருளாகக் கலந்த உயிர்க்கு எல்லாம்
தற்பொருள் ஆகிய தன்மைகள் ஆகுமே.

திருமந்திரம் - 688

உண்மைப் பொருளாகத் தாரணை முதலியவற்றால் உண்டாவது எது என்றால், நல்லது என்று பாராட்டப்படும் கவர்ந்திடும் தன்மையாகும். தன் விருப்பப்படி நடக்கச்

செய்யும் உயிர் இனத்துக்கு எல்லாம் சிவமான தன்மையைப் பெறுவான்.

9. தியானம்

இடைவிடாமல் நினைத்த வண்ணம் இருத்தல் தியானம். தியானம் இறைவனோடு ஒன்றுவதற்கு உதவுவது மட்டுமல்ல சிறந்த ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்வதற்கும் உதவுகிறது. மன அழுத்தத்தால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அகலுகின்றன. மன ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆனந்தத்திற்கும் இது வழிகோலுகிறது.

இதனால் இன்று தியானம் உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பரவியுள்ளது. பலநாடுகளும் தியானத்தின் மகிமையை உணர்ந்துள்ளன. தியானத்தில் சிறந்து விளங்கும் சன்னியாசிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் பல மேலைநாடுகளில் வரவேற்பு உள்ளது.

தியானத்தில் பல வகை உள்ளன. இதன் இரு வகைகளைப் பற்றித் திருமூலர் கூறுகிறார்:

வரும் ஆதி ஈரெட்டுள் வந்த தியானம்
பொருவாத புந்திபுலன் போகமேவல்
உருவாய சத்தி பரத்தியானம் உன்னும்
குருஆர் சிவத்தியானம் யோகத்தின் கூறே

திருமந்திரம் - 598

புத்தியும் புலனும் நீங்கியிருக்கும் தியானம் அது வடிவோடு கூடிய சத்தியை மேலான எண்ணுதலான பரத்தியானம். ஒளியுடைய சிவனை எண்ணுவது சிவத்தியானம்.

தியானம் செய்யும்போது பார்வையைப் புருவமத்தியில் குவிக்க வேண்டும். இதுதான் சுழுமுனை நாடியின் இடம்.

இதுவே ஆத்மாவின் உறைவிடமாகவும் பல நூல்கள் கூறுகின்றன.

நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வு இல்லைதான் இல்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவன் அவன் ஆமே

திருமந்திரம் - 604

நயன மிரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்வெழா வாயுவை உள்ளே யடக்கித்
துயரற நாடியே தூங்க வல்லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயமில்லை தானே

திருமந்திரம் - 605

இரு கண்களின் பார்வையையும் புருவ நடுவில் வைத்து உயர்வினின்று தாழாத பிராணனை உள்ளே அடக்கத் துன்பம் தரும் மனம் முதலியவற்றை நீக்கி யோக நித்திரை செய்பவர்க்கு எடுத்த உடல் பயனைத் தருவதாக அமையும். கூற்றுவ்னால் உண்டாகும் அச்சமும் இல்லை.

புருவ மத்தியில் பார்க்கும் பார்வையை கேசரி முத்திரை எனவும் அகநோக்கு எனவும் கூறுவர்.

சிவனைச் சிந்தைக்குள் வைத்து வழிபடவேண்டும்

ஒருபொழுதுன்னார் உடலோடுயிரை
ஒரு பொழுதுன்னார் உயிருள் சிவனை
ஒரு பொழுதுன்னார் சிவனுறை சிந்தையை
ஒரு பொழுதுன்னார் சந்திரப் பூவையே

திருமந்திரம் - 601

உடலுடன் பொருந்தியுள்ள உயிரை ஒரு பொழுதும் நினைக்க மாட்டார்கள். சிவன் வீற்றிருக்கின்ற சிந்தையையும்

ஒரு பொழுதும் எண்ணமாட்டார்கள். சந்திர மண்டலத்தில் விளங்கும் நாதமயமான சத்தியை (அதாவது சந்திர மண்டலத்தில் விளங்கும் சிவனைத் தியானிக்க வேண்டும்)

தியானிப்பவர்களுக்குக் கேட்கும் ஒலிகளைப் பற்றித் திருமூலர்,

மணிகடல் யானை வார்குழல் மேகம்
அணிவண்டு தும்பி வளை பேரிகையாழ்
தணிந் தெழு நாதங்கள் தாம் இவைபத்தும்
பணிந்த வர்க்கு அல்லது பார்க்க வொண்ணாதே

திருமந்திரம் - 606

மணி, கடல், யானை, புல்லாங்குழல், மேகம், வண்டு, தும்பி, சங்கு, பேரிகை, யாழ் என்பவனவற்றின் நுட்பமான ஒலிகள் பத்தும் தியானத்தை மேற்கொள்பவர்க்கன்றி மற்றவரால் அறிய முடியாது.

தியானத்தின் போது ஆத்ம தரிசனம் கிட்டும்

நடலித்த நாபிக்கு நால்விரன் மேலே
மடலித்த வாணிக்கு இருவிரல் உள்ளே
கடலித்து இருந்து கருதவல்லார்கள்
சடலத் தலைவனைத் தாம் அறிந்தாரே

திருமந்திரம் - 616

அசைவை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொப்பூழ் சக்கரத்திற்கு நான்கு விரல் மேல் ஊர்த்துவ முகமாய் மேலேச் செல்லும் வாக்கு வெளிப்படும் தொண்டை சக்கரத்திற்கு இரண்டு விரல் அளவிற்குக் கீழே இருக்கும். அநாகதச் சக்கரத்தில் கடலின் ஒலிபோல் பொங்கி எழும் ஒலியைத் தியானம் செய்ய வல்லவர் உடலுக்குரிய ஆன்மாவை அறிந்தவர் ஆவார்.

தியானத்தால் நாதத்தில் இறைவன் விளங்குவதை உணரலாம்

ஈசன் இயல்பும் இமையவர் ஈட்டமும்
பாசம் இயங்கும் பரிந்து உயிராய் நிற்கும்
ஓசை அதன் மணம் போல விடுவது ஓர்
ஓசையாம் ஈசன் உணர வல்லார்க்கே

திருமந்திரம் - 608

இறைவனின் இயல்பும், தேவர் கூட்டச் சேர்க்கையும் பாசத்தின் இயக்கமும் பாசத்தை விட்ட உயிராய் நிற்பதும் நாதமாகும். அதை உணரும் வல்லமை உடையவர்க்குப் பூவில் வெளிப்படும் நறுமணம்போல ஈசன் நாதத்தில் விளங்குகிறான் என்பது புரியும்.

நாத முடிவில் நீலகண்டபெருமான் உள்ளார்

நாத முடிவிலே நல்லான் இருப்பது
நாத முடிவிலே நல்யோகம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்டம் இருப்பது
நாத முடிவில் நஞ்சுண்ட கண்டனே

திருமந்திரம் - 609

தியானத்தால் இறைவன் திருவடியை அடையலாம்

உதிக்கின்ற ஆறினம் உள் அங்கி ஐந்தும்
துதிக்கின்ற தேசு உடைத் தூங்கு இருள் நீங்கி
அதிக்கின்ற ஐவருள் நாதம் ஒடுங்கக்
கதிக்கின்ற கொன்றை ஈசன் கழல்சேரல் ஆமே

திருமந்திரம் - 610

ஆறு ஆதாரங்களில் தோன்றும் ஐந்துவகைத் தீயும் துதிக்கின்ற ஒளியுடன் கூடிய நீல ஒளியை அகன்று இயக்குகின்ற ஐந்து தன் மாத்திரைகளில் ஒன்றான சத்தம் ஒடுங்க பொன்னொளியில் விளங்கும் இறைவன் திருவடியைச் சேரலாம்.

தியானத்தில் இருப்பவர்கள் ஒளியைக் காணலாம்

பள்ளியறையிலே பகலே இருள் இல்லை
கொள்ளி யறையில் கொளுந்தாமல் காக்கலாம்
ஒள்ளிது அறையில் ஓர்ஓசனை நீளிது
வெள்ளி அறையில் விடிவு இல்லைதானே

திருமந்திரம் - 611

ஐம்பொறிகள் ஒய்வு பெறும் பள்ளியறை என்ற பராவத்தையில் ஒளி மட்டும் விளங்கும். இருள் இல்லை. ஒளி மட்டுமே இருப்பதால் வேறு அக்கினிக் கொளுத்தாமல் காக்கலாம். ஒளியுடைய இந்நிலையை அறியின் அது நான்கு காத தொலைவுடையது. தியானத்தால் அடையப் பெறுவது. இருளே அங்கு இல்லாத காரணத்தால் விடிவு இல்லை.

ஒவ்வொரு மண்டலத்திற்கும் உரிய கடவுள்

அவ்வவர் மண்டலம் ஆம்பரிசு ஒன்று உண்டு
அவ்வவர் மண்டலத்து அவ்வவர் தேவராம்
அவ்வவர் மண்டலம் அவ்வவர்க் கேவரில்
அவ்வவர் மண்டலம் ஆயம் மற்றோர்க்கே

திருமந்திரம் - 613

அவ்வவர் மண்டலத்தால் ஆகின்ற தன்மை ஒன்றுண்டு. அக்கினி, கதிரவன் திங்கள் மண்டலங்களுக்கு நான்முகன், திருமால், உருத்திரன் என்பவர் தலைவராம். அவ்வவ்வரது ஆட்சி அவ்வம்மண்டலத்தில் இருப்பின் அவ்வவ்வரது மண்டலம் மற்றவர்க்கு உதவி செய்யும் கூட்டமாகும்.

தியானத்தில் மூன்று மண்டலங்களிலும் பொருந்திச் சென்றால் ஒளியுண்டாகும்

இளைக்கின்ற நெஞ்சத்து இருட்டறை உள்ளே
முளைக்கின்ற மண்டலம் மூன்றினும் ஒன்றித்

துளைப் பெரும் பாசம் துருவிடு மாகில்
இளைப்பு இன்றி மார்கழி ஏற்றம் அது ஆமே

திருமந்திரம் - 614

உலக இயலில் மயங்கித் தவிக்கின்ற உள்ளம் என்ற இருட்டறையில் தோன்றும் மூன்று மண்டலங்களுள் பொருந்தி உச்சித்துளை வழியாக சிவத்திடம் மிக்க அன்பு கொண்டு ஆராய்ந்துமேலே சென்றால், துன்பம் நீங்கித் தலையில் விடியற்காலம் போல் வெளிச்சத்தைப் பார்க்க இயலும்.

பரம்பொருள் பேரொளியைக் காட்டி மகிழ்விக்கும்

கண்ணாக்கு மூக்குச்.செவிஞானக் கூட்டத்துள்
பண்ணாக்கி நின்ற பரம்பொரு ளொன்றுண்டு
அண்ணாக்கினுள்ளே அகண்டவெளி காட்டிப்
புண்ணாக்கி நம்மை பிழைப்பித்த வாறே

திருமந்திரம் - 599

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஞானேந்திரியங்கள் கூடுமிடத்தில் நாதத்தை எழுப்பிவிடும் பழமையான பொருள் ஒன்றுண்டு. அது அண்ணாக்குப் பகுதியில் எல்லையில்லாத பேரொளியைக் காட்டி மனம் வெளிவழிச் செல்லாது தடுத்து நம்மை பிழைக்கச் செய்வது இந்த அண்ணம் ஆகும்.

பெருவெளியில் பேரொளியைக் காணலாம்

ஒண்ணா நயனத்தில் உற்ற ஒளிதன்னைக்
கண்ணாரப் பார்த்துக் கலந்து அங்கு இருந்திடில்
விண்ணாறு வந்து வெளிகண்டிட ஓடிப்
பண்ணாமல் நின்றது பார்க்கலும் ஆமே

திருமந்திரம் - 650

ஞானக் கண்ணில் பொருந்திய சோதியை இரண்டு கண்களையும் பொருத்திப் பார்த்து அங்கு சலனம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறிருந்தால் வானகங்கை நன்கு புலப்படும் முறையில் சிதாகாசப் பெருவெளியில் பொருந்தி நிற்க செய்யப்படாத சுயம்பு மூர்த்தியைக் காணலாம்.

சிவமாகிய சோதி நீங்காது

மனத்து விளக்கினை மாண்பட ஏற்றிச்
சினத்து விளக்கினைச் செல்ல நெருக்கி
அனைத்து விளக்குள் திரியொக்கத் தூண்ட
மனத்து விளக்கது மாயா விளக்கே

திருமந்திரம் - 602

உள்ளத்தில் விளங்கும் சோதியை மாட்சிமை பொருந்த மேலே செலுத்திச் சினம் என்ற தீயை நீங்குமாறு செய்து எல்லாவற்றையும் விளங்கி நிற்கும் சிவ ஒளியைச் சுழுமுனை என்ற திரியைத் தூண்டி நடந்த மனத்தில் சிவம் மங்காத விளக்காக விளங்கும்.

தியானத்தால் உடல் அழியாது

கொண்ட விரதம் குறையாமல் தான் ஒன்றி
தண்டுடன் ஓடித் தலைப்பட்ட யோகிக்கு
மண்டலம் மூன்றினும் ஒக்க வளர்ந்தபின்
பிண்டமும் ஊழி பிரியாது இருக்குமே

திருமந்திரம் - 612

சந்திர மண்டலம் அமைக்க வேண்டும் என்ற கொள்கைக்குக் குறைவு வராமல் தான் ஒன்றுபட்ட முதுகுத் தண்டில் உள்ள சுழுமுனை நாடி வழியாய் மேல் நோக்கிச் சென்ற யோகிக்கு அக்கினி மண்டலம் கதிரவன் மண்டலம் திங்கள் மண்டலம் என்ற மூன்றும் ஒத்த வகையில் வளரும்.

வளர்ந்தபின் எடுத்த உடல் உலகம் இருக்கும்வரை சீவனை விட்டு நீங்காது.

முக்குண மூடற வாயுவை மூலத்தே
சிக்கென மூடித் திரித்துப் பிடித்திட்டுத்
தக்க வலம் இடம் நாழிகை சாதிக்க
வைக்கும் உயிர்நிலை வானவர் கோனே

திருமந்திரம் - 615

மூன்று குணங்களாகிய தாமத, இராசச, சாத்துவிகம் என்ற இருள் நீங்க, மூலாதாரத்தில் உள்ள அபானன் என்ற வாயுவை மேல் எழுப்ப. வலப்புறக் கதிரவன் கலையை இடப்பக்கம் உள்ள திங்கள் கலையுடன் பொருந்தும் வண்ணம் காலையில் ஒரு நாழிகை நேரம் பயின்றால் உடம்பில் உயிர் அழியாது இருக்க வைப்பான் சிவன்.

தியானத்தால் இருள் நீங்கி இன்பம் எய்துவர்

அறிவாய் அசத்து என்னும் ஆறாறு அகன்று
செறிவான மாயைச் சிதைத்து அருளாலே
பிறியாத பேரருள் ஆயிடும் பெற்றி
நெறியான அன்பர் நிலையறிந்தாரே

திருமந்திரம் - 617

அறிவு என்னும் ஆன்மா, அறிவற்ற முப்பத்தாறு தத்துவங்களும் நீங்கப் பெற்று, மாயையை அருளால் கெடுத்துச் சிவனுடன் நீங்காமல் நிற்கும் அருள் சக்தியாகும் தன்மையை சிவநெறியில் பொருந்திய அன்பரே அறிவார்.

சந்திர கலையில் ஒளியைத் தியானித்தால் மெய்ப்பொருளைக் காணலாம்

தண்மையது ஆகத் தழைத்த கலையினுள்
பன்மையது ஆகப் பரந்த ஐம்பூதத்தை

வன்மையதாக மறித்திடில் ஓராண்டின்
மென்மையது ஆகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே

திருமந்திரம் - 687

குளிர்ச்சியான கதிர்களுடன், கூடிய சந்திரகலையில் விளங்கும் ஒளியில் பலவகையாய் காணப்படும் பஞ்சபூத அணுக்களை ஓராண்டுக் காலம் வேறு வேறாகக் காணாமல் பால் வண்ணனின் நீல ஒளியைக் கண்டால் ஆன்மா சிரசின்மேல் ஒளியாய் விளங்கும்.

சுழுமுனைத் தியானம் செய்பவர் பிறர்க்கும் பயன்படுவர்

சாதாரண மனிதர்களுக்கு இடகலை பிங்கலையில் மட்டுமே பிராணன் ஓடும். தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்க்கு சுழுமுனை நாடியிலும் பிராணன் ஓட்டம் செய்யும் போது மனிதன் சுயநலமற்று பிறர்க்குத் தொண்டு செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். அவர்கள் மக்கள் சேவை செய்வர். இதனைத் திருமூலர்,

தலைப்பட்டவாறு அண்ணல் தையலைநாடி
வலைப்பட்ட பாசத்து வன்பிணை மான்போல்
தலைப்பட்ட நாடியைத் தூவழி செய்தால்
விலைக்கு உண்ணா வைத்ததோர் வித்துஅதுஆமே

திருமந்திரம் - 660

பிரம்மரந்திரத்தில் விளங்கும் சிவசத்தியை நாடி வலையில் அகப்பட்டு எங்கும் போகாமல் நிற்கும் மானைப் போன்று திங்கள் கலை கதிரவன் கலையில் செல்லாது மூச்சுக்காற்றைச் சுழுமுனையில் செலுத்தினால் விலைக்கும் உண்பதற்கும் சேர்த்து வைத்த விதை போல் பயன்படும்.

உண்ணல் - தமக்குப் பயன்படல்

விதை - பிறர்க்குப் பயன்படல்

சுழுமுனைத் தியானம் செய்பவர் தமக்கே அல்லாது பிறர்க்கும் பயன்படுவர்.

நாதத்தில் ஒடுங்கியவர் இயல்பு

இடையொடு பிங்கலை என்னும் இரண்டும்
அடைபடு வாயுவும் மாறியே நிற்கும்
தடைஅவை ஆறுஎழும் தண்சுடர் உள்ளே
மிடைவளர் மின்கொடி தன்னில் ஒடுங்கே

திருமந்திரம் - 665

நாதத்தில் ஒடுங்கியவர்க்கு இடை பிங்கலை அடைபட்டுச் சுழுமுனை திறக்கும். மூச்சு அவர்க்கு மெல்ல இயங்கும். ஆறு ஆதாரங்களும் ஏழு சக்திகளும் நீங்கிச் சந்திர மண்டலத்தில் புருவத்தின் நடுவில் விந்து தானத்தில் அடங்கும்.

இடை பிங்கலையில் மூச்சு இயங்குபவர்களுக்கு மூச்சு வேகமாக இயங்கும். இதனால் மனம் அமைதி பெறாது. வாழ்நாளும் குறையும்.

சுழுமுனையில் மூச்சு இயங்குபவர்க்கு மன அமைதியும் கிடைக்கும். மூச்சு மெதுவாக இயங்குவதால் வாழ்நாளும் வளரும்.

சுழுமுனை உச்சியில் சிவனைத் தியானித்தால் வீடு பெறலாம்

மதியமும் ஞாயிறும் வந்து உடன்கூடித்
துதிசெய்பவர் அவர் தொல் வானவர்கள்
விதியது செய்கின்ற மெய்யடியார்க்குப்
பதி அது காட்டும் பரமன் நின்றானே

திருமந்திரம் - 710

இடைகலை பிங்கலை பொருந்தியுள்ள சுழுமுனை உச்சியில் சிவனைத் துதித்து வணங்குபவர் பழமையி

லேயே தேவர் ஆவார். பிரசாத நெறியில் முறைப்படி உண்மைப் பொருளை நாடிப்போகின்ற அடியார்க்கு நிலைத்த முத்தியை அளிக்கும் இறைவனும் உடன்நின்று அருள் செய்வான்.

உயிரை அழியாமல் காக்கலாம்

காதல் வழி செய்த கண்ணுதல் அண்ணலைக்
காதல் வழிசெய்து கண்ணுற நோக்கிடில்
காதல் வழிசெய்து கங்கை வழிதரும்
காதல் வழிசெய்து காக்கலுமாமே

திருமந்திரம் - 712

காமத்துக்கே காரணமாகச் சுவாதிட்டானத்திலிருந்து வழி செய்து கொண்டிருந்த நெற்றிக் கண்ணையுடைய சிவபெருமானை அன்பு செலுத்திக் கண்கள் இரண்டையும் சேர்த்து மேலே பார்த்தால் அன்பின் வழியானது கங்கை வெள்ளம் போன்று பெருகும். அங்ஙனம் அன்பு செய்வது உடலில் உள்ள உயிரை அழியாமல் காப்பதாகும்.

ஒன்பது வாயில்களையும் அடைத்திருந்தால் உடல் அழியாது

ஒன்பது வாசல் உடையது ஓர் பிண்டத்துள்
ஒன்பது நாடி உடையது ஓர்ஓர் இடம்
ஒன்பது நாடி ஒடுங்கவல்லார்க்கு
ஒன்பது வாசல் உலை நல ஆமே

திருமந்திரம் - 658

கண் முதலிய ஒன்பது வாயில்களையும் உடைய உடலில் இடைகலை முதலான ஒன்பது நாடிகள் ஒடுங்கு வதற்குரிய இடம் சுழுமுனையாகும். அங்கு அவை தங்கி யிருக்கத் தவம் செய்ய வல்லார்க்கு உடல் நன்மை யடையும்.

பிரணவ உபாசத்தால் உண்டாகும் பயன்

ஓடிச்சென்று அங்கே.ஒரு பொருள் கண்டவர்
நாடியின் உள்ளாக நாதம் எழுப்புவர்
தேடிச்சென்று அங்கே தேனை முகந்து உண்டு
பாடியுள் நின்ற பகைவரைக் கட்டுமே

திருமந்திரம் - 661

மூலாதாரத்தினின்று சகசிரத்தை எய்திச் சிவமான ஒரு பொருளைக் கண்டு வணங்கியவர். அங்குள்ள நாடியின் உள்ளே நாதத்தை வெளிப்படுத்துவர். மேலும் அங்கே உண்டாகும் அமுதத்தையும் உண்டு உடல் என்னும் பாசறையில் உள்ள காமம் குரோதம் முதலிய ஆறு பகைவர்களைச் சிறைப்படுத்துவர்.

சிவன் தன்னை அறியச் செய்வார்

ஒடுங்கி ஒருங்கி உணர்ந்து அங்கு இருக்கில்
மடங்கி அடங்கிவிடும் வாயு அதனுள்
மடங்கி மடங்கிடும் மன் உயிருள்ளே
நடங்கொண்ட கூத்தனும் நாடுகின்றானே

திருமந்திரம் - 666

உள்ளம் ஒருமையடைந்து புருவத்தினது நடுவில் இருப்பின் மூச்சுக்காற்று அப்போது கட்டுப்பட்டு நின்றுவிடும்.

தியானம் செய்பவர்க்கு சுழுமுனைத் தூண்டா விளக்காகும்

நாடியின் உள்ளே நாதத் தொனியுடன்
தேடி உடன் சென்ற. திருவினைக் கைக் கொண்டு
பாடியுள் நின்ற பகைவரைக் கட்டிடும்
மாடில் ஒருகை மணிவிளக்கு ஆனதே

திருமந்திரம் - 667

சுழுமுனை பாயும் இடத்தில் நாத ஒலியுடனே போய் அங்கு நிலைபெற்றுள்ள சிவசத்தியைப் பொருந்தி பாசறை

யில் உள்ள இருள் என்ற பகைவரைக் காட்டும் பெருமை வாய்ந்த சுழுமுனையே தூண்டா விளக்காக அமைகின்றது.

திருவடியுணர்வில் கருத்தூன்றி நிற்க வேண்டும்

காக்கலுமாகும் காரணங்கள் நான்கையும்
காக்கலுமாகும் கலைபதினாறையும்
காக்கலுமாகும் கலந்தநல் வாயுவும்
காக்கலுமாகும் கருத்துற நில்லே

திருமந்திரம் - 713

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற அந்தக் கரணங்கள் நான்கையும் பாசவழியில் செலுத்தாது பதி வழியில் செலுத்திக் காக்கவும் முடியும். அந்தக் கரணங்கள் நன்மை செய்வதால் சந்திரகலை பதினாறும் பரந்து நிற்குமாறு காக்கலாம். பாசத்திற்குக் காரணமான மனம் சிவஒளியைப் பற்றி நின்றபோது பிராணனும் சிவ ஒளியில் சேர்ந்து கலந்துவிடும். எனவே உனது பரந்த வானத்திலே கருத்தூன்றி நிற்பாய்.

மனம் அலையாமல் நிற்கும்

நிலைபெற நின்றது நேர்தரு வாயு
சிலைபெற நின்றது தீபமும் ஒத்துக்
கலைவழி நின்ற கலப்பை அறியில்
அலைவு அறவு ஆகும் வழிஇது ஆமே.

திருமந்திரம் - 714

சுழுமுனையில் சென்ற காற்று நிலைத்து நின்றது. அது காற்றில்லாத இடத்தில் வைக்கப்பட்ட விளக்கைப் போன்றும் அசைவற்ற மலையைப் போன்றும் அசைவின்றி நின்றது. சந்திரகலை பதினாறில் சிவசத்தி பொருந்தியுள்ளதை அறிந்தால் மனம் அலையாமல் நிற்கும் வழி இதுவே ஆகும்.

சுழுமுனையில் ஒன்றி நின்றபோது உண்டாகும் பயன்

புடையொன்றி நின்றிடும் பூதப்பிரானை
மடையொன்றி நின்றிட வாய்த்த வழியும்
சடையொன்றி நின்ற அச் சங்கரநாதன்
விடை யொன்றில் ஏறியே வீற்றிருந்தானே

திருமந்திரம் - 715

எவ்விடத்தும் நிறைந்து நிற்கும் பூதநாயகனை சிறுவழிகளாகிய நாடிகளில் மாறிச் செல்லாமல் பிராணன் நடு நாடியில் ஒன்றி நிற்கும் நிலை உண்டானபோது கதிர்களாகிய சடையுடன் கூடிய சங்கரன் விந்து மண்டலமான காளையில் ஏறி அமர்ந்தபடி இருந்தான்.

பிரணவ உடல் உண்டாகும்

சுழற்றிக் கொடுக்கவே சுத்தி கழியும்
கழற்றி மலத்தைக் கமலத்துப் பூரித்து
உழற்றிக் கொடுக்கும் உபாயம் அறிவார்க்கு
அழற்றித் தவிர்ந்து உடல் அஞ்சனம் ஆமே

திருமந்திரம் - 726

உலகநோக்கில் போகும் மனத்தை மாற்றிச் சிவபெருமானை நினைக்கச் செய்யவே தூய்மை உண்டாகும். சிவசிந்தனையால் குற்றங்களைப் போக்கி கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ் தாமரையை மலரச் செய்து கீழ் முகமாகச் செல்லும் நோக்கத்தை மேல் முகமாக திருப்புவர்க்கு வெப்பம் நீங்கிக் குளிர்ச்சி பொருந்திய பிரணவ உடல் உண்டாகும்.

இருகண் பார்வையையும் மேல்நோக்கிச் சேர்க்கும் உபாயம் நெடிது வாழச் செய்யும்

மூன்று மடக்கு உடைப் பாம்பு இரண்டு எட்டுஉள
ஏன்ற இயந்திரம் பன்னிரண்டு அங்குலம்

நான்ற இம்முட்டை இரண்டையும் கட்டியிட்டு
ஊன்றியிருக்க உடம்பு அழியாதே

திருமந்திரம் - 728

உடலில் மூன்று முடிச்சுக்களும் சூரியகலை சந்திரகலை ஆகிய இரு நாடிகளும் பாம்புபோல் பின்னியபடி உள்ளன. இயங்கும் உடலான இயந்திரத்திற்குக் காரணமானது பன்னிரண்டு அங்குலத்தால் உணர்த்தப்பட்ட பிராணன். கீழ் முகமாகச் செல்லும் சந்திர சூரியன் ஆகிய இரண்டு கண் பார்வைகளையும் ஒன்றாய் ஆக்கி கீழ்நோக்காமல் மேல் நோக்குடன் நிலைத்திருந்தால் பிராணாலயம் பெற்று உடல் அழியாது.

தியானத்தால் தத்துவம் முதலியவற்றைக் கடந்து நிற்கலாம்

நூறும் அறுபதும் ஆறும் வலம்வர
நூறும் அறுபதும் ஆறும் இடம்வர
நூறும் அறுபதும் ஆறும் எதிரிட
நூறும் அறுபதும் ஆறும் புகுவரே

திருமந்திரம் - 729

நூறு நாடிகளும் ஆறு தத்துவிகங்களும் ஆறு அத்துவாவும் பிங்கலையைப் பற்றி இயங்கியும் இடைகலையைப் பற்றி இயங்கியும் வர, அவை சாதனையால் தூய்மை பெற்று மாறி அமைய, பயிற்சியாளர் இவற்றைக் கடந்து மேல் நிலைக்குச் செல்வர்.

சிவ நடனத்தைக் கண்டு களிக்கலாம்

சத்தியார் கோயிலிடம் வலம் சாதித்தால்
மத்தியானத்திலே வாத்தியம் கேட்கலாம்
தித்தித்த கூத்துஞ் சிவனும் வெளிப்படும்
சத்தியம் சொன்னோம் சதா நந்தியாணையே

திருமந்திரம் - 730

சந்திர கலையானது சூரிய கலையில் பொருந்துமாறு சாதனை செய்தால் நண்பகலில் பிரணவ ஒலி கேட்கலாம். இன்பத்தைத் தரும் சிவநடனத்தைக் கண்டு களிக்கலாம். இந்த உண்மையைச் சொன்னோம் இறைவன் மீது ஆணை.

யோகியின் வழிபாட்டிற்குரிய மூர்த்தி

திறத்திறம் விந்துத் திகழும் அகாரம்
உறப்பெறவே நினைந்து ஓதும் சகாரம்
மறிப்பது மந்திரம், மன்னிய நாதம்
அறப்பெற யோகிக்கு அறநெறி ஆமே

திருமந்திரம் - 731

மிக்கத் தூய்மையுடன் பொருந்திய அகரம், பொருந்தும் படி எண்ணிச் சகரத்தை ஓதுங்கள். அவ்வாறு அம்சம் என்று மனனம் செய்வதே மந்திரம். அங்ஙனம் முழுமையாய் எண்ணிப் பெறும் நாதமே யோகியினது வழிபாட்டிற்குரிய மூர்த்தி.

இடையறாது சிந்திப்பவர் சிவம் ஆவர்

அண்ணல் இருப்பிடம் ஆரும் அறிகிலார்
அண்ணல் இருப்பிடம் ஆராய்ந்து கொள்வார்க்கு
அண்ணல் அழிவுஇன்றி உள்ளே அமர்ந்திடும்
அண்ணலைக் காணில் அவன் இவன் ஆகுமே

திருமந்திரம் - 766

சிவபெருமான் வீற்றிருக்கும் இடத்தை எவரும் அறிய மாட்டார். அப்பெருமான் ஓசை ஒளிமயமாய் வீற்றிருக்கும் இடத்தை அறிபவர்க்கு அவன் அவர் உள்ளத்தை விட்டு அகலாது நிற்பான். அவ்வாறு அவனைக் காணில் அவன் சிவமே ஆவான்.

12 விநாடிகள் மனம் வேறெதையும் நினைக்காமல் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் மீது நின்றால் அது ஒரு தாரணை. அப்படி12 தாரணை ஒரு தியானம். தியானத்தின்போது எதுவும் தெரிவதில்லை. அதே சமயம் மனம் ஒன்றில் குவிக்கப்படுகிறது.

தூக்கம் சாதாரண உணர்வு நிலைக்குக் கீழே போவது. தியானம், சாதாரண உணர்வு நிலைக்கு மேலே செல்கிறது. ஆகவே தியானத்தைத் தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுதல் எனலாம்.

தினமும் அரைமணி நேரம்கூட சரியாகத் தியானத்தில் அமருவது சிரமம். மனிதன் வாழ்வு முழுவதையும் தியானத் திற்கு உகந்ததாக மாற்ற வேண்டும். அப்படியென்றால் தான் தியானம் நன்கு வாய்க்கும். தூய்மையாக இயமம், நியம விதிகளைக் காத்து மற்ற பயிற்சிகளைச் சரிவரச் செய்யும் ஒரு சாதகனுக்குத் தியானம் ஒரு பிரச்சனை இல்லை.

ஆரம்ப நிலையில் கிட்டும் தூக்க நிலையைத் தியானம் என்று எண்ணித் திருப்திப்பட்டுவிடக் கூடாது.

தியானநிலை என்பது விரும்பியதை விரும்பியபடி அடையும் கற்பக விருட்சம்.

நம்முடைய மனத்தில் விருத்திகள் ஒவ்வொன்றாக குறைந்து தியானத்திற்கான் பொருள் பற்றிய அறிவு விருத்தி மட்டுமே மிஞ்சுமானால் அதுதான் தியானம்.

எடுத்த எடுப்பில் தியானம் செய்ய முடியாது. ஜபமே செய்தாக வேண்டும். 'ஓம்' யை தியானம் செய்தால் அது ஓம்கார தியானத்தில் சேர்ந்துவிடும். பதஞ்சலி முனிவர் எடுத்துக் கூறுவது 'ஓம்' தியானமே. 'ஓம்'ஐ பரமாத்மா விஷ்ணுவின் அடையாள ஒலி என்கிறார் பதஞ்சலி.

தியானத்தைச் சகுண தியானம், நிர்குண தியானம் எனக்கூறுவர். சகுண தியானம் என்பது ஏதாவது ஒரு இஷ்ட தேவதையை இதய கமலத்தில் வீற்றிருப்பதாகப் பாவித்து தியானம் செய்வதாகும்.

நிர்குண தியானம் எனப்படுவது எந்த உருவத்தையும் தியானிக்காமல் வெறுமனே தியானத்தில் உட்காருவதுதான்.

சகல கல்யாண குணங்களுடன் சர்வாலங்கார பூசிதனாக இறைவனைத் தியானிப்பதே ஆகக்கூடியதும் எளிதும் ஆகும்.

தியானத்தால் ஆன்மிக சக்தி வளருவது மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமும் மேன்படும் என்பதை விஞ்ஞானமும் இப்போது ஒப்புக் கொண்டுள்ளது.

தன்னிச்சை நரம்பு மண்டலமும் நாளமில்லாச் சுரப்பி களும் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என நினைத்துக் கொண்டிருந்தான். தற்போது இது வித்தியாசமான மன நிலைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

சகல நோய்களும் மன வித்தியாசத்தால் உருவாகின்றன என்றும் வித்தியாசமான மனநிலைகளால் நோய்களைக் குணமாக்க முடியும் என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

காலில் ஏற்பட்ட எலும்பு முறிவை பாம்பன் சுவாமிகள் முருகனைத் தியானம் செய்தே குணமாக்கினார். இதே போன்று சுவாமி அபேதானந்தாவும் கால் முறிவைத் தியானம் மூலம் சரி செய்தார் என்று அறிகிறோம்.

மன ஆரோக்கியத்தால் உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படு கிறது என்பது உண்மையாகும். தியானம் மூலம் உலகையே மாற்றியமைக்க முடியும்.

மனிதனின் மூளையில் சிந்தனை செய்யும்போது மின்சார அலைகள் உருவாவதை கான்ஸ் பர்ஜர் என்ற விஞ்ஞானி கண்டுபிடித்தார். இலக்ட்ரோ என்செபலோ கிராபி என்ற இயந்திரம் மூலம் மூளையிலிருந்து வெளிப் படும் அலைகளைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தனர். தியானத்தின் போது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்த அலைகள் (Alpha-Beta) உருவாவதைப் பார்த்தனர். முளையிலிருந்து உருவாகும் அலை வரிசையை நான்காகப் பிரித்தனர்.

டெல்டா - 0.5 to 4 Hz/Sec.

இந்த அலை ஆழ்ந்த தூக்கத்தின்போது உருவாகிறது.

தீட்டா அலைவரிசை - 4-7 Hz/Sec. இந்த அலைகள் கனவு நிலையில் தோன்றுகிறது.

ஆல்பா அலைவரிசை - 8-13 Hz/Sec. இந்த அலை வரிசை தியானத்தின் போது தோன்றுகிறது. இந்த அலை தீர்க்க முடியாத பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடிகிறது.

பீட்டா அலைவரிசை - 13-30 Hz/Sec. இந்த அலை வரிசை முக்கியமான பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துவைக்க உதவுகிறது.

தியானம் மூளையின் இயக்கத்தில் சிறந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. முதலில் கண்ணை மூடி தியானம் செய்யும் போது ஆல்பா அலைவரிசை ஏற்படுகிறது. பின்னர் கண்ணைத் திறந்திருக்கும்போதும் இந்த அலை உருவாகிறது.

ஆல்பா அலைவரிசை உடலில் தீராத வலிகளைத் தீர்க்கவும், மது அடிமைத் தனத்திலிருந்து விடுபடவும் மன நோய்கள், காக்கா வலிப்பு ஆகிய நோய்களைத் தீர்க்கிறது.

தன்னை அறிவதற்கும் சுய முன்னேற்றத்திற்கும் ஆல்பா அலைகள் உதவுகின்றன.

தியானம் செய்யும்போது வலது பக்க மூளை நன்றாகச் செயல்படும். கண்ணை மூடித் தியானம் செய்தால் வலது மூளை நன்றாகச் செயல்படும். அப்போது ஞானம் கிடைக்கும்.

10. சமாதி

சமம் + ஆதி. அதாவது அந்த ஆதியான இறைவனுக்கு சமமாக மாறுவது சமாதி ஆகும்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் எல்லா அங்கங்களையும் முறைப்படி பயின்றால் சமாதி கைக்கூடும்.

சமாதி யமாதியில்தான் சொல்லக் கேட்கின்
சமாதி யமாதியில்தான் எட்டும் சித்தி
சமாதி யமாதியில் தங்கினோர்க்கு அன்றே
சமாதி யமாதி தலைப்படும் தானே.

திருமந்திரம் - 618

சமாதியில் மனமும் பிராணனும் அடங்கும்

மன்மனம் எங்கு உண்டு வாயுவும் அங்குண்டு
மன்மனம் எங்குஇல்லை வாயுவும் அங்குஇல்லை
மன்மனத் துள்ளே மகிழ்ந்திருப்பார்க்கு
மனமனத் துள்ளே மனோலயம் ஆமே.

திருமந்திரம் - 620

நினைக்கச் செய்யும் மனம் எங்கே இருக்கின்றதோ அங்குப் பிராண வாயுவும் உண்டு. மனமானது நினைக்க வில்லையினால் பிராணவாயுவின் அசைவும் ஏற்படாது.

அம்மனத்தில் நினைப்பதைவிட்டு மகிழ்ந்திருப்பவர்க்கு எண்ணும் மனதே எண்ணாத மனதாகிவிடும்.

சிரசில் உணர்வைக் கருதியிருப்பவர்க்குப் பிராணன் அடங்கும்.

விண்டு அலர் கூபமும் விஞ்சத்து அடலியும்
கண்டு உணர்வாகக் கருதி யிருப்பார்கள்
செண்டு வெளியில் செழுங்கிரி யத்திடைக்
கொண்டு குதிரைக் குசை செறுத்தாரே

திருமந்திரம் - 621

பிளந்து வெளிப்படும் ஒளியாம் நீர் ஊற்றையும் சிவமாகிய அறிவுக் காட்டையும் கண்டு உணர்வுமயமாய் இருப்பவர்கள் செழுமையான தலையான மலையில் பிராணன் என்ற குதிரையைச் செலுத்தி மனம் என்ற கயிற்றைக் கட்டுவர்.

மனம் அடங்கியவர் பெறுவன என்ன என்று திருமூலர் கூறுகிறார்:

உறுஅறியும் பரிசு ஒன்று உண்டு வானோர்
கருவரை பற்றிக் கடைந்து அமுது உண்டார்
அருவரை ஏறி அமுது உண்ணமாட்டார்
திருவரை யாமனம் தீர்ந்து அற்றவாறே

திருமந்திரம் - 625

என் ஆன்ம வடிவத்தை அறிந்து கொள்ளும் சிறப்பான ஒருமுறை உண்டு. அதன் பயன் சொல்வேன். கேட்பீர் தேவர்கள் கடலைக் கடைந்து அமிர்தம் உண்டனர். அதனால் சிரசின் உச்சியில் போய் அமுதபானம் உண்ணாதவர் ஆயினர். எனவே மனம் அடங்கத் தலையின் மேலிடத்தில் பொருந்துவதே சொரூபத்தை அறிவதாகும்.

சமாதியடைந்தவர்க்கு நடுவுநிலைமை தாமே வந்து சேரும்

தலைப்பட்டு இருந்திடத் தத்துவம் கூடும்
வலைப்பட்டு இருந்திடும் மாது நல்லாளும்
குலைப்பட்டு இருந்திடும் கோபம் அகலும்
துவைப்பட்டு இருந்திடும் தூங்க வல்லார்க்கே

திருமந்திரம் - 629

சமாதிப் பயிற்சியினால் வாழ்க்கையைமாற்றியவரிடம் ஆன்மா நன்கு விளங்கும். ஆன்மா சிவத்தைச் சார்ந்திருத்தலால் திருவருட்சத்தியால் அங்கு கூடியிருக்கும் காமக் குரோதங்கள் முதலியவை அகன்றுபோய்விடும். சமாதியில் சேர்ந்தவர்க்கு நடுவு நிலைமைத் தானே வந்து சேரும்.

சமாதி நிலையில் பேரொளியைக் காணலாம்

விந்துவும் நாதமும் மேருவில் ஓடுங்கிடில்
சந்தியில் ஆன சமாதியில் கூடிடும்
அந்தம் இலாத அறிவின் அரும்பொருள்
சுந்தர சோதியும் தோன்றிடும் தானே

திருமந்திரம் - 619

விந்துவும் நாதமும் தலையில் உள்ள ஆயிர இதழ் தாமரையில் மிகுந்து விளங்கினால், யோகமான சமாதியில் சீவன் பொருந்தியிருக்கும். அப்போது இறுதியில் ஞான வடிவான அழகாய் பேரொளியாய் புலப்படும்.

சிவக்கனியுடன் இருக்கலாம்

பூட்டு ஒத்த மெய்யில் பொறிப்பட்ட வாயுவைத்
தேட்டு அற்ற அந்நிலம் சேரும்படி வைத்து
நாட்டத்தை மீட்டு நயனத்து இருப்பார்க்குத்
தோட்டத்து மாம்பழம் தூங்கலும் ஆமே

திருமந்திரம் - 624

கிணற்றுச் சகடைபோல் உடலில் கீழும் மேலுமாகப் போகும் வாயுவைப் பிரம்மரந்திரத்தில் பொருந்தச் செய்து சேர்த்துத் தேடி அலைவதை விட்டு விழித்த வண்ணம் இருப்பவர்க்குச் சிவகனியுடனே அசைவற்று இருப்பதாகும்.

சமாதி நிலையில் சிவனுடன் கூடியிருக்கலாம்

நம்பனை ஆதியை நான்மறை ஓதியைச்
செம்பொனின் உள்ளே திகழ்கின்ற சோதியை
அன்பினை ஆக்கி. அருந்தி. ஒடுக்கிப் போய்க்
கொம்பு ஏறிக் கும்பிட்டுக் கூட்டம் இட்டாரே

திருமந்திரம் - 626

நம்பிக்கைக்கு உரியவனும், முதற் பொருளாக விளங்கு பவனும், நான்கு வேதங்களை ஓதியவனும், செம்பொன் னின் விளங்கும் சோதியைப் போன்றவனும் ஆன சிவபெருமானின் அன்புமிகக் கொண்டு ஆசையை அடக்கிப் போய் சகசிரதளத்தில் நின்று பயிற்சியாளர் நிட்டையில் இருந்தார்.

திங்கள் மண்டலத்தில் சிவமாய் இருக்கலாம்

கற்பனை அற்றுக் கனல் வழியே சென்று
சிற்பனை எல்லாம் சிருட்டித்தப் பேரொளி
பொற்பினை நாடிப் புணர்மதி யோடுஉற்றுத்
தற்பரமாகத் தரும் தண் சமாதியே

திருமந்திரம் - 628

ஒருவர் கற்பனைகளை விட்டு மூலக்கனலுடன் மேலே போய்ச் சிற்பத்திறம் உடைய இப்புவனங்களை எல்லாம் படைத்துக் கொடுத்த பேரொளி அழகான சிவத்தைத்தேடி மதி மண்டலத்துடன் பொருந்தித் தான் எனவும் சிவன் என்றும் பேதமாகாதது சாந்தம் பொருந்திய சமாதி ஆகும்.

குண்டலினி சக்தியே வெவ்வேறு கோலமுடன் விளங்கும்

மூலத்து மேலது முச்சது ரத்தது
கால் அத்திசையில் கலக்கின்ற சந்தினில்
மேலைப்பிறையினில் நெற்றி நேர்நின்ற
கோலத்தின் கோலங்கள் வெவ்வேறு கொண்டதே

திருமந்திரம் - 627

குண்டலினி நான்கு இதழ்களுடன் கூடிய மூலாதாரத்தில் உள்ள முக்கோண வடிவு கொண்டது. அது அபானன் சத்தி கெட்டு மூச்சுடன் சேரும் இடத்தில், பெருமைமிக்க அர்த்த சந்திரனில் நெற்றியின் நடுவே உள்ள வடிவில் அர்த்த சந்திரன் முதல் உன் மணி ஈறாக உள்ள கலைகளாய் விளங்கும்.

சிவயோகி அனுபவிப்பன என்று திருமூலர் கூறுவது:

மண்டலம் ஐந்து வரைகளும் ஈராறு
கொண்டிட நிற்கும் குடிகளும் ஆறெண்மர்
கண்டிட நிற்கும் கருத்து நடுவாக
உண்டு நிலாவிடும் ஓடும் பதத்தையே

திருமந்திரம் - 623

பிருதிவி முதலிய ஐந்து மண்டலங்களும் அகரம் முதல் உண்மணி இறுதியாக உள்ள கலைகள் பன்னிரெண்டும் ஆதாரச் சக்கரங்களில் உள்ள அட்சரங்களை இடமாகக் கொண்ட தேவதைகள் நாற்பத்தெட்டு ஆகியவற்றைக் கருத்து மாத்திரமாக நிராதாரத்தில் கண்டு எங்கும் பரந்துள்ள திருவடியைப் பொருந்திச் சிவயோகி அனுபவிப்பான்.

காலன் என்ற வார்த்தை கனவிலும் இல்லை

மூலநாடி முகட்டல குச்சியுள்
நாலுவாசல் நடுவுள் இருப்பீர்காள்

மேலைவாசல் வெளியுறக் கண்டபின்
காலன் வார்த்தை கனவிலும் இல்லையே

திருமந்திரம் - 622

சிவனை நாடித் தலையின் உச்சியுள் உள்ள சகசிர தளத்தில் கண்ணறிவு, காதறிவு, மூக்கறிவு, நாக்கறிவு என்னும் நான்கு அறிவும் பொருந்தும்படி இருப்பவர்களே, பரந்த சகசிரதளத்தின் மேலே அகண்டத்தைக் கண்ட பின்பு உங்கட்கு இயமன் என்ற சொல் கனவிலும் இல்லை.

சமாதியில் ஜீவனின் நிலைமை

சோதித் தனிச்சுடராய் நின்ற தேவனும்
ஆதியும் உள்நின்ற சீவனும் ஆகுமாய்
ஆதிப்பிரமன் பெருங்கடல் வண்ணனும்
ஆதி அடிபணிந்து அன்பு உறுவாரே

திருமந்திரம் - 630

ஒளியுடனே ஒப்பில்லாத சுடராய் நின்ற சிவமும் சத்தியும் உள்ளே விளங்கும் மலம் அற்ற ஆன்மாவும் சமாதியில் ஒன்றே. படைப்புக்கு முதல்வனான நான் முகனும், நீலமேனியுடைய திருமாலும் ஆதியான சிவத்திடம் அடி பணிந்து அவனிடம் என்றும் நீங்கா அன்பைக் காட்டுவர்.

எமனை வெல்லலாம்

கட்டவல் லார்கள் கரந்து எங்கும்தான் ஆவர்
மட்டுஅவிழ் தாமரையுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழக் குத்திப் பொறி எழத்தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லை தானே

திருமந்திரம் - 711

உயிர்ப்பைக் காட்ட வல்லவர்கள் எங்கும் மறைந்து நின்று எங்கும் இருக்க வல்லார்கள். தேன் மிக்க தாமரை

யாகிய சுவாதிட்டானம் மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு பண்ணி, உச்சித்துளையில் மோதும்படி செய்து ஐம் பொறியறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு நடம்புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்க்கு எமன் இல்லை.

சமாதி நிலையில் காலம் செல்வது தெரியாது

இருக்கின்ற காலங்கள் ஏதும் அறியார்
பெருக்கின்ற காலப் பெருமையை நோக்கி
ஒருக்கின்ற வாயு ஒளி பெற நிற்கத்
தருக்கு ஒன்றி நின்றிடும் சாதகன் ஆமே

திருமந்திரம் - 716

சமாதியில் பொருந்தியிருக்கும் காலத்தை யோகப் பயிற்சியாளன் உணரார். இனிப் பெருக இருக்கும் காலத்தின் பெருமையை எதிர்நோக்கிச் சுழுமுனையில் ஒன்றியிருக் கின்ற ஆயிரம் இதழ்த்தாமரையைப் பொருத்த பிராணன் செருக்கு இல்லாது இருப்பவன் சாதகன் ஆவான்.

உடம்பு பொன்னாய் மாறும்

சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கியே
மாதவமான வழிபாடு செய்திடும்
போதகமாகப் புகலுறப் பாய்ச்சினால்
வேதகமாக விளைந்து கிடைக்குமே

திருமந்திரம் - 717

இவ்வாறு சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கி ஆராய்ந்து பெருந்தவமான வழிபாட்டைச் செய்யுங்கள். அங்ஙனம் செய்து மூச்சுக்காற்றை ஆயிர இதழ் தாமரையின் உள்ளாகப் புகும்படி செய்தால் அது இரசவாதம் போன்று உடலைப் பொன்னாக்கிவிடும்.

சிவத்தில் சீவன் அடங்கும்

கிடந்ததுதானே கிளர்பயன் மூன்றும்
நடந்ததுதானே உள்நாடி உள் நோக்கி
படர்ந்தது தானே அப்பங்கயம் ஆகத்
தொடர்ந்தது தானே அச்சோதியுள் நின்றே

திருமந்திரம் - 718

அவ்வாறு விளைந்து கிடந்த பயன் இம்மையின்பம், மறுமையின்பம், வீடு என்னும் மூன்றாகும். உள் நாடியான சுழுமுனையை நோக்கிச் சென்ற சிவனை ஆயிரம் இதழ் தாமரையில் பொருந்த அச்சோதி மூலமான சிவத்துடன் அடங்கியது.

சிவயோகியின் உடல் சிவாலயம் ஆகும்

தானே எழுந்த அத்தத்துவ நாயகி
ஊனே வழிசெய்து எம்உள்ளே இருந்திடும்
வானோர் உலகு ஈன்ற அம்மை மதித்திடத்
தேனே பருகிச் சிவாலயம் ஆகுமே

திருமந்திரம் - 719

இவ்வாறு தனக்கு ஓர் ஆதாரம் இன்றித்தான் மற்றவற்றுக்கு ஆதாரமாய் உள்ள பராசக்தி இந்த உடலில் வழிசெய்து கொண்டு எமக்குள்ளே இருப்பாள். தேவர் உலகையும் பெற்ற தாயான பராசக்தி விரும்பி இடங்கொள்ள இன்பம்தரும் ஒளியில் ஆழ்ந்து திளைத்த சிவயோகியின் உடலானது சிவாலயம் ஆகும்.

சிவயோக சமாதியைப் பாதுகாக்க வேண்டும்

சோதனை தன்னில் துரிசு அறக் காணலாம்
நாதனும் நாயகி தன்னில் பிரியும்நாள்

சாதனம் ஆகும் குருவை வழிபட்டு
மாதனமாக மதித்துக் கொள்ளீரே

திருமந்திரம் - 721

நான் புகல்வதைச் சோதனை செய்து உண்மையை குற்றம் இல்லாமல் காணலாம். உயிர்ப்பவன் காற்று என்ற சிவன் குண்டலினியை விட்டுப் பிரிந்து மேற்சென்ற போது சிவயோக சமாதி உண்டாகும். எனவே சிவகுருவை வணங்கிப் பெருஞ்செல்வத்தைப் போன்று பாதுகாத்துக் கொள்வீர்.

உடலுக்கு அழிவு இல்லை

ஈர்ஆறு கால் கொண்டு எழுந்த புரவியைப்
பேராமல் கட்டிப் பெரிது உண்ண வல்லீரேல்
நீர்ஆயிரமும் நிலம் ஆயிரத்தாண்டும்
பேராது காயம், பிரான் நந்தி ஆணையே

திருமந்திரம் - 722

இடைகலை பிங்கலை என்ற இரண்டு நாடிகளின் வழியாகக் கொண்டு மேல் எழுந்த பிராணன் ஆன குதிரையைத் தலையின் மீது அசையாமல் நிறுத்தி அமுதத்தைப் புசிக்க வல்லீரானால், நீரில் ஆயிரம் ஆண்டு, நிலத்தில் ஆயிரம் ஆண்டு சமாதியிருப்பினும் உடம்புக்கு அழிவு இல்லை. அது எம் சிவபிரானின் ஆணையாகும்.

ஆதாரச் சக்கரங்களில் மனதை நிறுத்தி குறிப்பிட்ட உருவங்களைக் கண்டு பீஜ மந்திரங்களை உச்சரிப்பதில் தசவாயுக்கள் நல்நிலை அடையும். It will help attain an Inner Ecology within.

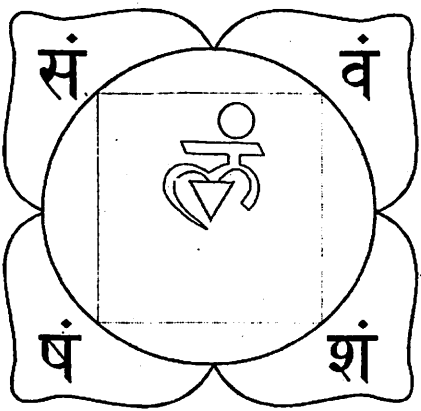
11. ஆறு ஆதாரம்

நாலும் இருமூன்றும் ஈரைந்தும் ஈராறும்
கோலிமேல் நின்ற குறிகள் பதினாறும்
மூலம்கண்டு ஆங்கே முடிந்த முதல் இரண்டும்
காலம் கண்டேன் அடி காணலும் ஆமே.

திருமந்திரம் - 1704

நான்கு இதழ் தாமரை வடிவான மூலாதாரச் சக்கரம். ஆறு இதழ் தாமரை வடிவான சுவாதிஸ்டானச் சக்கரம், பத்து இதழ் தாமரை வடிவான மணிபூரகச் சக்கரம், பன்னிரண்டு இதழ் தாமரை வடிவான அநாகதச் சக்கரம். இவற்றுக்கு மேல் இருக்கும் பதினாறு இதழ் தாமரை வடிவான விசுத்திச் சக்கரம் என்னும் ஐந்து ஆதாரங்களும் தரிசித்தபின் இரண்டு இதழ்த்தாமரை வடிவான ஆக்ஞைச் சக்கரத்தில் பழம் பொருளாகிய சிவத்தின் திருவடியைப் பயிற்சியாளன் காணலாம்.

1. மூலாதாரம்



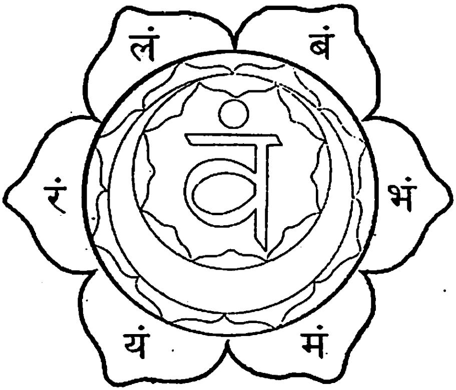
இது நான்கு இதழ் தாமரை வடிவுடையது இதன் இதழ்கள் சிவந்த, ஆரஞ்சு நிறம் ஆகியவற்றை மாறி மாறிக் கொண்டவை. இதன் வடிவம் நாற்கோணத்தில் முக்கோணம். இது பிறச் சக்கரங்கள்

தொழிற்படக் காரணமாக இருப்பதால் மூலாதாரம் எனப் படுகிறது.

இதனுடைய பீஜ மந்திரம் லம். இதனைத் தியானித்தால் மூச்சும் மனதும் கட்டுப்பாட்டில் வரும். இறந்த காலங்களின் நினைவு வரும்.. இங்குதான் குண்டலினி சக்தி உள்ளது. இதன் இடம் மலவாய்க்கும் குறிக்கும் இடைப்பட்டது. கடவுள்- பிரம்மன்

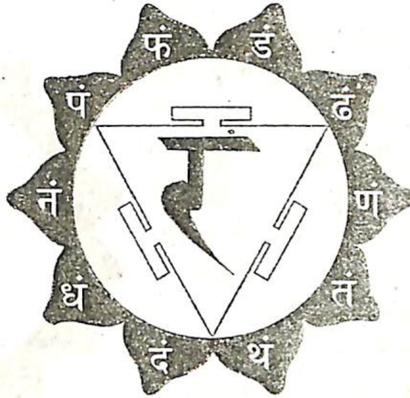
2. சுவாதிட்டானம்

இது ஆறு இதழ்களுடைய தாமரை போன்ற வடிவினது. இதன் இதழ்களின் நிறம் வெள்ளை. திங்களின் ஒற்றைக் கலை இங்கிருந்து தொடக்கம். இதற்கு அதிபர் விஷ்ணு. குறியின் பகுதியில் சுழுமுனை நாடியில் இது அமைந்துள்ளது. இது ஐந்து பூதங்களில் நீரைக் குறிக்கிறது. இதனுடைய பீஜ மந்திரம் 'வம்'. இதனைத் தியானித்தால் சித்திகள் கிடைக்கும். ஞானம் கிடைக்கும். கெட்ட குணங்கள் அகலும்.



3. மணிபூரகம்

பத்து இதழ் தாமரை வடிவுடையது. இதற்கு இடம் தொப்புள். இது கதிரவன் ஆதாரம் எனப்படும் மூன்று வட்டங்களைக் கொண்டது. இதற்கு அதிபர் ருத்ரன். ஐந்து



பூதங்களில் இது தீயைக் குறிக்கிறது. பீஜ மந்திரம் 'நம்'. இதன் நிறம் சிகப்பு. வடிவம் திரிகோணம். நிறம் மேகத்தின் நிறம்.

4. அனாகதம்

பன்னிரண்டு இதழ் தாமரை வடிவு கொண்டது. ஐந்து பூதத்தில் காற்றைக் குறிக்கும். நிறம் மேகநிறம். நட்சத்திர வடிவத்தில் இருக்கும். இதன் இதழ்கள் கருஞ் சிவப்பாக இருக்கும். இதனுடைய கடவுள் ஈசன் அனாகதத்தைத் தியானித்தால் நற்குணங்கள் உருவாகும். கருணை வளரும். சித்திகள் வரும்.



5. விசுத்தி

பதினாறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை போன்ற வடிவுடையது. இதன் இதழ்களில் உயிர் எழுத்துக்கள்



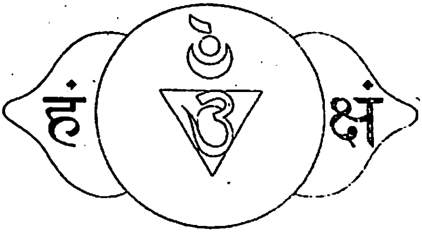
பதினாறும் சுர ரூபமாய் இலங்கும். இதன் நிறம் புகையின் நிறம். இதன் இடம் கழுத்து. இதன் அதிபர் சதாசிவன். பஞ்ச பூதத்தில் ஆகாசத்தை இது குறிக்கிறது. இதனுடைய பீஜ மந்திரம் 'ஹம்'. இதனுடைய தியானம் வெற்றியைக் கொடுக்கும். வேதங்களைப் பற்றிய ஞானமும் முக்காலத்தைப் பற்றிய ஞானமும் கிடைக்கும்.

6. ஆக்ஞை

இது இரண்டு இதழ் கொண்ட தாமரை வடிவுடையது. பிரணவத்தின் வடிவான அந்தராத்மா இங்கே இருந்து உலகை அறிகிறது. இதன் அதிபர் பரமசிவன். சிவத்தை அறிவதற்கான நுழைவாயிலே இது என்று உரைப்பர். இங்கே நுழைந்து கபாலத்தைத் தாண்டி உணர்வு செல்லப் பெற்றவர் இறவாத நிலையை அடைவர்.

இவ்விடத்தில் உண்டாகும் உணர்வும் ஒளியுமே இறைவனின் திருவடிகள் ஆகும். மூலாதாரத்தில் முதல் தியானித்து மேல் ஏறுதல் மூலங்கண்டு முடிதல் என்றார்.

சத்தியானவள் மூலாதாரத்தில் நிலமாகவும், சுவாதிட்டானத்தில் நீர் ஆகவும், மணிபூரகத்தில் தீயாகவும், அனாகதத்தில் காற்றாகவும், விசுத்தியில் வானமாகவும்



ஆக்ஞையில் மனமாகவும் விளங்குவான்.

விசுத்தி வரை குண்டலினியாகவும் ஆக்ஞையிலிருந்து அருட் சக்தியாகவும் சக்தி செயல்படுவாள்.

இதனுடைய பீஜ மந்திரம் 'ஓம்'. இதன் இதழ்களின் நிறம் வெண்மை. வடிவம் வெள்ளை வடிவான வட்டம். நாதம் பிந்துக்கள் சேர்ந்து செயல்படும். இதனைத் தியானித்தால் கர்மங்களிலிருந்து விடுபடலாம். ஞானம் கிடைக்கும்.

ஆறு ஆதாரங்களும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும்

ஆறு ஆதாரங்களும் சுழுமுனை நாடியில் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு ஆதாரத்தையும் தனித்தனியாகத் தியானித்தால் பல அரிய உணர்வு நிலைகளை அடையலாம். மனிதனின் ஆற்றல்கள் குண்டலினி என்ற வடிவத்தில் மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கின்றன. குண்டலினி அந்த இடத்தில் அடங்கியிருக்கும் வரை அதனை 'ஓஜஸ்' என்று அழைப்பார்கள். ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் முறையே 4, 6, 10, 12, 16, 2 என்ற இதழ்கள் உள்ளன. இந்த இதழ்கள் மூலாதாரத்தில் குண்டலினி இருக்கும்போது கவிழ்ந்த நிலையில் குண்டலினியை நோக்கி இருக்கும். அஷ்டாங்க யோகப் பயிற்சியினால் குண்டலினியை மேலெழுப்பும் போது இந்த இதழ்களும் மேல்நோக்கி விரிந்து நிற்கின்றன.

இந்த இதழ்களில் அடங்கியிருக்கும். 51 எழுத்துக்களும் அதிர்வடைந்து வேதங்களைப் பற்றிய ஞானம் கிடைக்கும்.

முந்தைய காலத்தில் ரிஷிகள் ஞானம் அடைந்தது இவ்வாறே. அவர்கள் இந்த உடலின் இயக்கம் அண்டசராசரங்கள் அனைத்தின் இயக்கத்தையும் அறிந்து எழுதி வைத்தனர். இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள் எல்லாம் புற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி தான் வளர்கின்றது. யோகிகள் சித்தம், புத்தி, மனம், அகங்காரம் என்ற அகஉறுப்புகளையும் தியானத்தால் கிடைக்கும் ஞானத்தையும் பயன்படுத்திதான் எல்லாத்துறைகளிலும் அறிவை வளர்த்துக் கொண்டனர்.

யோகப் பயிற்சியாளர்களுக்கு அறிவு உள்ளிருந்தே வெளிப்படும்.

ஆறு ஆதாரங்களும் சக்தியை வெளிப்படுத்தும் கருவிகளாக உள்ளன. சக்தியை சேகரிக்கும் ஆற்றல் உள்ளன. மனிதனின் உடம்பு பஞ்சபூதத்தினால் ஆனது. நிலத்தின் பண்புகள் உணவாக நாம் எடுக்கிறோம். தண்ணீர் குடிக்கிறோம். காற்றை உள்ளிழுத்து சுவாசிக்கிறோம். தீ வெப்பசக்தியாக நம் உடலில் உள்ளது. ஆனால் ஆகாய சக்தியை மட்டும் மனிதனால் சரிவரக் கையாள முடியவில்லை. பஞ்ச பூதங்களில் முதன்மையானதும் மற்ற நான்கு பூதங்களைத் தன்னகத்தே அடக்கியிருப்பதும் ஆகாயமாகும். இதன் அம்சம் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், பஜனை பண்ணுதல் உபவாசம் இருத்தல் ஆகியவை மூலமே கிடைக்கிறது. ஆகாய சக்தியை நாம் உடலில் தேக்கினால் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்வு பெற்று வலுப்பெறும். தெய்வீக சிந்தனைகளும் உயர்ந்த உணர்வுகளும் உருவாகும்.

பக்தர்களுக்கு இந்த ஆகாய சக்தி கிடைக்கும் வண்ணம் கோவில்களும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. கோபுரத்தில் வைத்திருக்கும் செம்பு கலசங்கள் இந்த ஆகாய சக்தியை இழுத்துக் கீழே வைக்கப்பட்டிருக்கும் விக்ரகத்திற்கு அனுப்புகின்றது. இந்த விக்ரகங்களிலிருந்து இந்த அபூர்வசக்திகள் மனிதனுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

ஆகாயத்திலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி சூஷ்ம சக்தி சக்கரங்கள் மனிதனின் சூஷ்ம சரீரத்தில்தான் உள்ளன. மனிதனின் உடலில் 72000 நாடிகள் உள்ளன. இந்த நாடிகள் என்பன நரம்பிலிருந்து வேறானவை. நாடிகள் நரம்பில் உள்ளன. ஆனால் அவை சூஷ்க்கும உடலில்தான் திறக்கின்றன. ஆறு ஆதாரங்களும் சூக்கும உடம்பில் உள்ள சுழுமுனை நாடியில்தான் உள்ளன. இரு புருவ மத்தியில் உள்ள சுழுமுனை வரை நீளமாகச் செல்கிறது. இது ஒரு குழாய் போன்ற நாடியாகும்.

இயமம் நியமங்கள் ஆசனம் பிராணாயாமம் செய்வதால் நாடிகள் சுத்தமடைந்து திறக்கின்றன. அப்போது ஆகாச சக்தி நாடிகள் வழி உடம்பினுள் செல்கின்றன. சுழுமுனை நாடி வழியாகவும் சக்தி பாய்கின்றது.

இவ்வாறு நாடிகள் வழியாக சக்தி பாயும்போது எவ்வளவு வேலை செய்தாலும் களைப்பதில்லை. சுயநலமகன்று பிறர்க்காக வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும். உலக உயிர்கள் அனைத்தின் மீதும் அன்பு உண்டாகும். யோகியின் மனதிலிருந்து அன்பு ஊற்றெ டுக்கும். மூலாதாரம் நீங்கலாக ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் இணையாக நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் உடலில் அமைந்துள்ளன. சுவாதிஸ்டான சக்கரத்திற்கு ஆதாரமான

இடத்தில் புரோஸ்டரேட் சுரப்பி உள்ளது. இது ஆண்மை வலிமையடையச் செய்யும். நாபிச் சக்கரத்திற்கு இணையாக அட்ரீனலின் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி உள்ளது. இது சரியாகச் சுரந்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். ஆபத்தான நேரங்களில் அதிக சக்தியைச் சுரக்கிறது. அனாகதச் சக்கரத்திற்கு இணையாக தைமஸ் என்ற சுரப்பி உள்ளது. இது ஒழுங்காகச் சுரந்தால் அன்பு மேலோங்கும். சுழுமுனைக்கு இணையாக ஸைனஸ் என்ற சுரப்பி உள்ளது. சகஸ்ராரத்திற்கு இணையாக பீனியல் மற்றும் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் உள்ளன. பிட்யூட்டரி சுரப்பி எல்லாச் சுரப்பிகளுக்கும் தலைமையாக விளங்குகிறது. மனிதனின் உயரம் மற்றும் வயது முதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

12. குண்டலினி யோகம்

கடைவாசலைக் காட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதில் இருத்தி
மடைவாயில் கொக்குபோல் வருந்திருப்பர்
உடையாம் ஊழி இருக்கலுமாமே

திருமந்திரம் - 591

மூலாதாரத்தில் இருக்கும் குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராரத்தில் இருக்கும் சிவனுடன் இணைய வைத்தால் குண்டலினி யோகமாகும். மூலாதாரத்தில் இருக்கும் சக்தி பாம்பு போன்று சுருண்டு இருக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் குண்டலினி என்றால் சுருண்டு இருத்தல் என்று பொருள். அகவே மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கும் சக்தி குண்டலினி எனப்படுகிறது. திருமூலர் இதனை குண்டலி என்கிறார். குண்டம்+ அலி = குண்டலி எனவும் கொள்ளலாம். மூலாதாரக் குண்டத்தில் அடங்கியிருக்கும் ஆண் பெண்

வித்தியாசமில்லாத அலி போன்ற சக்தி எனவும் கொள்ளலாம்.

குண்டலினி சக்தி பக்தியுணர்வு மேலோங்குவதாலும், தத்துவ விசாரத்தினாலும், அஷ்டாங்க யோகத்தாலும் உயரும்.

சுழுமுனை நாடியினுள் வஜ்ரநாடியுள்ளது. இந்த வஜ்ரநாடியினுள் சித்ர நாடியுள்ளது. இந்த சித்ர நாடி வழியாகத்தான் குண்டலினி உயரும். குண்டலினி சக்தி உயர்ந்து ஒவ்வொரு ஆதாரத்தைத் தாண்டும் போது ஒவ்வொரு விதமான உணர்வுநிலைகளை அடையலாம்.

மூலாதாரத்திலிருந்து விசுத்திவரை இரு மின்னல் கோடுகள் போன்று அனல் பறக்கும்விதமாக குண்டலினி உயரும். விசுத்தியிலிருந்து சகஸ்ராரம்வரை குளுமையாக அமையும். அக்னிநாடி சூரியநாடியில் அடங்கி சூரியநாடி சந்திரகலையில் அடங்கும்போது விசுத்திச் சக்கரத்தின் மேலே நிலவொளி போன்று குளுமையான உணர்வு ஏற்படும்.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தில் உள்ள சிவனை அடைந்து இணையும்போது அமிர்தம் சுரக்கும். இந்த அமிர்தம் உள்நாக்கில் வடியும். இதனை உண்ணும் யோகிகள் மற்ற உணவு உண்ணத் தேவையில்லை. இவர்கள் நெடுநாள் வாழலாம். தலையிலுள்ள ஆயிரம் இதழ்கொண்ட தாமரையென வர்ணிக்கப்படும் சகஸ்ராரச் சக்கரம் ஆகாயத்திற்கு ஒப்பாகவும் அதிலிருந்து வடியும் அமிர்தத்தை ஆகாய கங்கை என்றும் வர்ணிப்பார்கள். சிவன் ஆகாய கங்கையைத் தலையில் சுமக்கிறார் என்பது தத்துவ விளக்கம். சிவமான யோகியின் தலையில் ஆகாச கங்கை பாயும் எனக் கொள்ளலாம்.

நீண்டநாள் அஷ்டாங்கப் பயிற்சிக்குப் பின்னரே குண்டலினி உயரத் தொடங்கும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் ஆகியவைகளால் நாடிகளைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதன்பின் பிராணாயாமப் பயிற்சியும் அதனுடன் ஜலந்தரபந்தா, மூலபந்தா, உத்தியான பந்தா முதலியவைகளையும் பயிற்சி செய்தால் குண்டலினி உயரும்.

ஓரிருநாள் தியானப் பயிற்சியின்போது குண்டலினி உயருவது போன்று தெரிவது ஒரு பொய்த்தோற்றமாகும். இது தூக்கத்தையும் நல்ல இளைப்பாறலையும் தரும். இதனைத் தவறாகக் குண்டலினி உயருதல் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். குண்டலினி சகஸ்ராரம் வரை உயருவது கோடியில் ஒருவருக்குத்தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி குண்டலினி உயர்ந்தவர்கள் உலகுக்கே கலங்கரை விளக்கமாக அமைவார்கள். அவர்களால் பாச உலகிலும் சிற்றின்ப உலகிலும் திரும்ப முடியாது. குண்டலினி உயர்ந்தவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கையிலும் தொடர முடியாது.

குண்டலினி தியானத்திற்கும் உயருவதற்கும் ஆண்மை சக்தியே உதவுகிறது. அதனைக் குடும்ப வாழ்க்கையில் வீணடித்தால் ஏறிய குண்டலினி பழையபடி ஒவ்வொரு ஆதாரமாகக் கீழிறங்கவும் வாய்ப்புண்டு. ஆகவே குண்டலினிப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் பாலுறவைக் குறைக்க வேண்டும்.

அதிகநாள் யோகப்பயிற்சி செய்து நாடிகளைச் சுத்தம் செய்து திறந்தபின் குண்டலினியை உயர்த்த வேண்டும். சுழுமுனை நாடி நன்றாகத் திறக்காத நிலையில் குண்டலினியைக் கும்பகம் பந்தாக்கள் வழி வலுக்கட்டாயமாக ஏற்றினால்

அது நாடிகளைச் சேதப்படுத்த வாய்ப்புண்டு. ஆகவே ஆன்மிகப் பயிற்சியில் ஈடுபடக்கூடியவர்கள் அவசரப்பட்டு குண்டலினியை உயர்த்தக்கூடாது.

இரண்டினின் மேலே சதாசிவ நாயகி
இரண்டுஅது கால்கொண்டு எழுவகை சொல்லில்
இரண்டு அது ஆயிரம் ஐம்பதொடு ஒன்றாய்
திரண்டது காலம் எடுத்ததும் அஞ்சே .

திருமந்திரம் - 696

சிவதத்துவத்தில் சுத்தவித்தை மகேசுவர தத்துவத்திற்கு மேல் சதாக்கியத்தில் விளங்கும் மனோன்மணியான சதாசிவ நாயகி, இடகலை, பிங்கலை என்ற நாடிகளின் மீது தலைக்குச் சென்று விளங்குகிறது. அதைச் சொல்லின் இருநாடிகளும் ஆயிரம் இதழ் தாமரையை அடைந்து விரியுமுன் ஐம்பத்தோர் எழுத்துக்களாய் உணர்த்தப் பெறும். ஆதாரங்களைக் கடந்ததாய் திரண்டு உள்ளது. அந்நிலையில் யோகியின் காலத்தைக் கடக்கச் செய்வது ஐந்து முகங் களுடன் கூடிய சதாசிவனின் நாயகியாகும்.

ஆயிரம் இதழ் தாமரைக்குச் செல்வழி

ஆறுஅது ஆகும் அமிர்தத் தலையினுள்
ஆறுஅது ஆயிரம் முந்நூற்றொரு ஐஞ்சுள
ஆறுஅது ஆயிரம் ஆகும். அருவழி
ஆறுஅது ஆக. வளர்ப்பது இரண்டே

திருமந்திரம் - 695

அமுதத்தைப் பெருக்கும் தலையில் நிரோதினிகலை உள்ளது. அமுத்த்தைப் பெருக்கி மாற்றத்தைச் செய்வதற்கு வழியாக ஆயிரத்து முந்நூற்று ஐந்து நரம்புகள் உள்ளன. மேல்நிலையில் உள்ள ஆயிர இதழ்த் தாமரைக்குச் செல்ல

இதுவே வழியாய் உள்ளது. இதை வழியாய்க் கொண்டு உயிரை வளர்ப்பது சிவசக்தியான இரண்டு ஆகும்.

திக்குகளையும் காற்றுகளையும் கடக்கலாம்

அஞ்சுடன் அஞ்சு முகன் உள நாயகி
அஞ்சுடன் அஞ்சு அது ஆயுதம் ஆவது
அஞ்சுஅது அன்றி, இரண்டு அது ஆயிரம்
அஞ்சுஅது காலம் எடுத்துளும் ஒன்றே

திருமந்திரம் - 697

பத்துத் திக்குகளும் பத்து முகங்களையுடைய சதாசிவ நாயகிக்குப் பிராணன் முதலிய பத்துக்காற்றுகளும் பத்துக் கருவிகளாகும். ஐம்முகச் சத்திக்கு அவையன்றிக் கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்கொண்ட தாமரை என்ற இரண்டு கருவிகளாம். அந்த சக்தி உருவற்ற நிலையில் பத்து காற்றுகளையும் பத்து திக்குகளையும் கடந்த வெளியாய் நிற்கும். அதாவது திக்குகளையும் காற்றுகளையும் கடக்கத் துணைசெய்யும்.

காலத்தைக் கடக்கலாம்

ஒன்று அது ஆகிய தத்துவநாயகி
ஒன்று அது கால்கொண்டு ஊர்வகை சொல்லிடில்
ஒன்று அதுவென்றி கொள் ஆயிரம் ஆயிரம்
ஒன்று அது காலம் எடுத்துளும் உன்னே

திருமந்திரம் - 698

அகண்டு பரந்துள்ள ஏக பராசத்தி சுழுமுனை நாடியில் பொருந்தி ஏறுகின்ற வகையைச் சொல்லப் போனால் கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையை நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையாக மாற்றி அமைத்துக் காலத்தைக் கடந்திடச் செய்யும் என்பதாம்.

காற்று அடங்கும்

முன்எழும் அக்கலை நாயகி தன்னுடன்
முன்னுறு வாயு முடிவகை சொல்லிடின்
முன்னூறும் ஐம்பத்தொன்றுடன் அஞ்சுமாம்
முன்னூறு வாயு முடிவகை ஆமே.

திருமந்திரம் - 699

தலையின் முன்பக்கத்தில் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்த்தாமரையில் விளங்கும் பராசத்தியுடன் முன்நோக்கிப் பாயும் வாயு முடியும் வகையைக் கூறப்போனால் முன்னாக விளங்கிய ஐம்பத்தோர் எழுதுக்களையுடைய ஆறு ஆதாரங் களை இயக்கிக் கொண்டு இருந்த ஐம்முகச் சக்தி பராசத்தியானபோது முன்னர் விளங்கும் காற்று அடங்கும் வகையாம்.

வாயு அடங்கி வாழ்நாள் நீடிக்கும்

ஒரு மனிதன் நிமிடத்திற்கு 18 தடவை சுவாசம் செய்தால் ஒருநாளைக்கு 25920 சுவாசம் செய்வான். அவ்வாறு சுவாசம் செய்தால் மனிதன் 120 ஆண்டு வரையும் வாழலாம். ஆனால் பல மன இறுக்கங்களின் காரணமாக தற்கால மனிதனின் மூச்சு தினசரி 30000க்கும் மேல் செல்கிறது. அதனால் அவன் ஆயுள் குறுகிறது. இதனைத் தற்கால விஞ்ஞானமும் ஒத்துக் கொள்கிறது. ஒருவன் கருவிலேயே அவன் வாழ்நாள் நிச்சயிக்கப்படுகிறது. அது நாள் கணக்கில் இல்லை. இத்தனை மூச்சு என்ற எண்ணத்தில்தான் அமைகிறது. அத்தனை மூச்சுக்களையும் வேகமாக விட்டால் ஆயுள் சுருங்கும். மெதுவாக விட்டால் ஆயுள் பெருகும்.

அற்ப ஆயுள் உள்ள மிருகங்களின் மூச்சு வேகம் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் அதிக நாள் வாழும்

உயிரினமான கடல் ஆமையைப் பார்த்தால் அது மிகவும் மெதுவாகச் சுவாசிக்கிறது.

சுவாசம் குறையும்போது இரத்த அழுத்தமும் குறையும். இதயத் துடிப்பின் வேகமும் குறையும். இதுவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையாகும்.

குண்டலினி மேலேறினால் மூச்சு மிகவும் குறையும். ஒரு நாளைக்கு 531 ஆகக் குறைய அதற்கேற்றவாறு வாழ்நாள் பெருகும். இதனைத் திருமூலர்,

ஆய்வரும் அத்தனி நாயகி தன்னுடன்
ஆய்வரு வாயு அளப்பது சொல்லிடில்
ஆய்வரும் ஐஞ்நூற்று முப்பதொடு ஒன்பதும்
ஆய்வரு வாயு வளப்புள் இருந்தே

திருமந்திரம் - 700

ஆராய்ச்சியால் அடைய முடியாத ஒப்பில்லாத பராசக்தியுடன் ஆராய்வதற்குரிய காற்றின் அளவை அறிந்து கூறப்போனால், ஆகிவரும் காற்று ஒரு நாளைக்கு 531 என்றளவில் குறைந்து பராசக்தியுடன் இரண்டறக் கலக்கும்.

பிரணவத்தில் பொருந்தலாம்

இருநிதி ஆகிய எந்தை இடத்து
இருநிதி வாயு இயங்கும் நெறியில்
இருநூற்று முப்பத்து மூன்றுடன் அஞ்சாய்
இருநிதி வாயு இயங்கும் எழுத்தே

திருமந்திரம் - 701

பெரிய செல்வமான ஒளிமண்டலத்தைத் தாண்டி விள்ங்கும் சிவனிடத்துச் செல்வமாய் விளங்கும் மூச்சுக் காற்று இயங்கும் தன்மையில் இருநூற்று முப்பத்தெட்டாகக் குறைந்து பிரணவத்தில் அடங்கும்.

மூலாதாரத் தீயே பேரொளி ஆகிறது

மனிதனிடத்தில் அடங்கியிருக்கும் குண்டலினி சக்தியே மேலெழுந்து பேரொளியாக விளங்குகிறது. குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கும் போது அதனை 'ஓஜஸ்' என்கிறார்கள். அதே சக்தி சகஸ்ரார பத்மத்தை அடையும்போது அதனை 'தேஜஸ்' என்கிறார்கள். இந்த தேஜஸ் தலையில் இருக்கும்போது தலையைச் சுற்றி ஒரு ஒளிவட்டம் ஏற்படுகிறது. இது ஸ்தூல கண்களுக்குப் புலப்படாது. இதனை 'சோமவட்டம்' என்பர்.

குண்டலினி 'ஓஜஸ்' ஆக மூலாதாரத்தில் செயல்படும் போது மனிதனுக்கு விலங்கினம் போன்ற எண்ணங்களே வரும். காம, குரோத, லோபம் மற்றும் சுயநலம் ஆகியவற்றில் உழல்வர்.

அதே குண்டலினி சக்தி 'தேஜஸ்' ஆகத் தலையில் செயல்படும்போது மனிதனிடத்தில் தெய்வீக சக்தி மேலிடும். ஆணவம், கர்மம், மாயை ஆகியவைகளை வெல்வர். மேலும், தனக்காக இல்லாமல் பிறர்க்காக வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். இது ஞானத்திற்கும் முக்திக்கும் வழி வகுக்கும்.

எழுகின்ற சோதியுள் நாயகி தன்ப[illegible]ல்
எழுகின்ற வாயு இடம் அது சொல்லில்
எழுநூற்றிருபத் தொன்பான் அது நாலாய்
எழுந்துடன் அங்கி இருந்தது இவ்வாறே

திருமந்திரம் - 702

மூலாதாரத்தினின்று எழுகின்ற பேரொளியுடன் விளங்கும் பராசத்தியிடம் சுழுமுனை வழியே பாயும் மூச்சுக்காற்றின் இடத்தைக் கூறினால், எழுநூற்று இருபத்து

ஒன்பது நாடிகளிலும் கலந்துள்ளது. நான்கு இதழ்களுடைய மூலாதாரத்தில் உள்ள தீயே இப்படி பேரொளியாய் ஆகின்றது.

சமாதி நிலை என்பது ஆதியான சிவனுக்குச் சமமான நிலை எனப்படும். அஷ்டாங்கத்தில் எட்டாவது அங்கமான சமாதி நிலை ஏற்படும்போது யோகி சிவமாக மாறுகிறான்.

சந்திரன் சூரியன் தற்பரன் தாணுவில்
சந்திரன் தானும் தலைப்படும் தன்மையை
சந்தியிலே கண்டு தான்ஆம் சகமுகத்து
உந்திசமாதி உடைஒளி யோகியே

திருமந்திரம் - 704

சந்திரன் கதிரவன் ஆன்மா என்னும் மூன்றும் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்க் கமலத்தில் சந்திர கலை விளங்கும் தன்மையை உலகில் உயிருடன் வாழும்போதே சீவ ஒளியை சிவ ஒளியுடன் பொருந்திச் சுழுமுனை உச்சியில் உணர்ந்து உணர்வது சிவம் என்ற தன்மையை அடைவான்.

சமாதியடைவதன் பயன்

மரணஞ் சரைவிடல் வண்பரகாயம்
இரணஞ்சேர் பூமி இறந்தோர்க் களித்தல்
அரணன் திருவுரு வாதான் மூவேழாங்
கரனுரு கேள்விக் கணக்கறிந் தோனே

திருமந்திரம் - 706

இறப்பு மூப்பு ஆகியவற்றைக் கடந்தால் அயல் உடலில் புகும் ஆற்றலைப் பெறுதல். பொன்னுலகத்தை இறந்தவர்க்கு அளிக்கும் வல்லமை பெறுதல். பாதுகாப்பான பிரணவ உடலைப் பெறுதல். மூண்டு எழுகின்ற சிவ

சூரியனைப்பற்றிய கேள்வி ஞானம் அடைதல் ஆகிய இத்தனையும் யோகி அறிவான்.

அளவற்ற ஆனந்தம் அடையலாம்

ஆதார யோகத்து அதிதேவொடும் சென்று
மீதான தற்பரை மேவும் பரனொடு
மேதாதி ஈரெண் கலை செல்ல மீதுஒளி
ஓதா அசிந்தமீ தானந்த யோகமே

திருமந்திரம் - 709

ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் உரிய பிரமன் முதலிய தேவதையுடன் பொருந்தி, மேலான பரை பொருந்தும் பரனோடு, மேதை முதலான பதினாறு கலைகளான பிரசாத நெறியின் மேல் விளங்கும் ஒளியில் வாக்கும் மனமும் இறந்து எண்ணம் அற்று நிற்கின்ற நிலையே ஆனந்த யோகமாகும்.

பிரணவத்தால் வீடு பெறலாம்

மதியமும் ஞாயிறும் வந்துஉடன் கூடித்
துதிசெய்பவர் அவர் தொல் வானவர்கள்
விதிஅது செய்கின்ற மெய்யடி யார்க்குப்
பதி அது காட்டும் பரமன் நின்றானே

திருமந்திரம் - 710

இடைகலை பிங்கலை பொருந்தியுள்ள சுழுமுனையின் உச்சியில் சிவனைத் துதித்து வணங்குபவர் பழமையிலேயே தேவர் ஆவார். பிரசாத நெறியில் முறைப்படி உண்மைப் பொருளை நாடிப் போகின்ற அடியார்க்கு நிலைத்த முக்தியை அளிக்கும் இறைவனும் உடன் நின்று அருள் செய்வான்.

மரணமில்லை

கட்டவல் லார்கள் கரந்து எங்கும் தான் ஆவார்
மட்டுஅவிழ் தாமரையுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழக்குத்திப் பொறி எழத்தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லைதானே

திருமந்திரம் - 711

உயிர்ப்பைக் கட்டவல்லார்கள் எங்கும் நிறைந்து நின்று எங்கும் இருக்க வல்லார்கள். தேன்மிக்கத் தாமரையாகிய சுவாதிட்டானம் மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு பண்ணி, உச்சித்துளையில் மோதும்படி செய்து ஐம்பொறி யறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு நடம்புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்க்கு எமன் இல்லை.

உடம்பு பொன்னாய் மாறும்

சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கியே
மாதவமான வழிபாடு செய்திடும்
போதகமாகப் புகலுறப் பாய்ச்சினால்
வேதகமாக விளைந்து கிடைக்குமே

திருமந்திரம் - 717

இவ்வாறு சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கி ஆராய்ந்து, பெருந்தவமான வழிபாட்டைச் செய்யுங்கள். அங்ஙனம் செய்து மூச்சுக்காற்றை ஆயிர இதழ் தாமரையின் உள்ளாகப் புகும்படி செய்தால் அது இரசவாதம் செய்பவர் பயன்படுத்தும் வாத குளிகையினைப் போல் உடலில் உண்டான குற்றங்களைப் போக்கி உடல் பொன்னாக மாறும்.

சிவயோகியின் உடல் சிவாலயம் ஆகும்

தானே எழுந்த அத்தத்துவ நாயகி
ஊனே வழிசெய்து எம்உள்ளே இருந்திடும்

வானோர் உலகுஈந்த அம்மை மதித்திடத்
தேனே பருகிச் சிவாலயம் ஆகுமே

திருமந்திரம் - 719

இவ்வாறு தனக்கு ஓர் ஆதாரம் இன்றித்தான் மற்றவர்க்கு ஆதாரமாய் உள்ள பராசக்தி இந்த உடலில் வழிசெய்து கொண்டு எமக்குள்ளே இருப்பாள். தேவர் உலகையும் பெற்ற தாயான பராசக்தி விரும்பி இடங்கொள்ள இன்பம் தரும் ஒளியில் ஆழ்ந்து திளைத்த சிவயோகியின் உடலானது சிவாலயம் ஆகும்.

யோக நெறி நிற்பவர் நீலகண்டன் ஆவார்

அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கின் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலஉள
கண்டம் கறுத்த கபாலியும் ஆமே

திருமந்திரம் - 735

கருவாய்ச் செயல் அற்றிருந்தால் மனிதனுக்கு எவ்வித இழப்பும் இல்லை. உடல் மெலிவினால் சத்துவக் குணம் மேற்பட்டு உயிர்ப்பை வெல்ல முடியும். உணவானது குறையின் மேல் நிற்பதற்குப் பலவழியுண்டு. யோக நெறியில் நிற்பவர் நீலகண்டப் பெருமான் ஆவார்.

ஆனந்தமய கோசம் எப்போதும் ஆனந்தமயமாகவே இருக்கும். இது சத்தியமானது. ஆகவே ஆனந்தத்தை மனிதன் தன் உள்ளில்தான் காண இயலும். வெளியே தேடுவது பயன்தராது.

கஸ்தூரிமான் கழுத்தில் கஸ்தூரி இருந்து கொண்டு மணம் வீசும். இதனை உணராத மான் அந்த மணம் வெளியில் இருந்து வருவதாகக் கருதி பல இடங்களிலும் தேடி

அலையும். மனிதனும் இப்படித்தான் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் வெளியே தேடி அலைகிறான். அதனை உள்ளே தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

ஓடிஓடி ஓடிஓடி உட்கலந்த சோதியை
நாடிநாடி நாடிநாடி நாட்களும் தொலைந்துபோய்
வாடிவாடி வாடிவாடி வாழ்நாளும் கழிந்தவர்
கோடி கோடி கோடிகோடி எண்ணிறந்த கோடியே

-சிவவாக்கியர்

நட்டகல்லும் பேசுமோ நாதன்தன் உள்ளிருக்கையில்
சுட்டசட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ

-சிவவாக்கியர்

என்றெல்லாம் சித்தர்கள் பாடிச் சென்றார்கள்.

ஆகவே இந்த ஆனந்தமய கோசத்தில் இருக்கும் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பதற்குத் தடைதான் என்ன? அன்னமயகோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞான மயகோசம் என நான்கும் ஒத்துழைத்தால்தான் ஆனந்தமய கோசத்திலிருக்கும் ஆனந்தத்தை அடைய முடியும். அதே சிவானந்தத் தேனை இந்தக் கோசங்களை வசப்படுதத பல முயற்சிகள் எடுத்தாக வேண்டும். அதில் சிறந்த வழியே அஷ்டாங்க யோகம். அன்னமய கோசத்தை சிறந்த உணவு பழக்க வழக்கம் மற்றும் ஆசனப் பயிற்சியால் வசப்படுத்தலாம். பிராணாயாமம் செய்து பிராணமய கோசத்தை வசப்படுத்தலாம். மனோமய கோசத்தை தியானம், பஜனை ஆகியவற்றால் வசப்படுத்தலாம். விஞ்ஞானமயகோசத்தை தத்துவிசாரத்தால் வசப்படுத்த லாம். இவை அனைத்தையும் செய்தால் மட்டுமே ஆனந்தமய கோசத்தில் ஆனந்தத்தில் திளைக்க முடியும்.

அன்னமயகோசம்

இது பஞ்சபூதச் சேர்க்கையினால் ஆனது. காய்கனிகள் சாப்பிடுவதால் மண்ணின் அம்சம் உடம்பிற்குக் கிடைக்கிறது. நீரை நாம் தினமும் அருந்துகிறோம். காற்றை நாம் சுவாசிக்கிறோம். ஆகாயத்தை நாம் எவ்வளவு உட்கொள்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு இந்த அன்னமய கோசம் சிறப்பாக அமையும். பஞ்ச பூதங்களில் முதன்மையானதும் மற்ற நான்கு பூதங்களுக்கு ஆதாரமாகவும் தாங்கியும் நிற்கிறது இந்த ஆகாசமாகும். இதனை உபவாசத்தாலும் தியானத்தினாலும் மட்டுமே அதிகமாக உட்கொள்ள முடியும்.

பருஉடலின் அமைப்பு பற்றித் திருமூலர் கூறுகையில்,

இரதம் உதிரம் இறைச்சி தோல் மேதை
மருவிய அத்தி வழும்பொடு மச்சை
பரவிய சுக்கிலம் பாழாம் உபாதி
உருவமலால் உடல்ஒன்று எனல் ஆமே

திருமந்திரம் - 2125

இவ்வுடல் உண்ட உணவின் சாரம் குருதி, ஊன், தோல், நரம்பு பொருந்திய எலும்பு, கொழுப்புடன் மூளை, பரந்துள்ள சுக்கிலம் என்பனவற்றால் ஆனது. பாழாம் காரியத்தின் உருவமான மயக்கம்தரும் இந்த உடலை ஒரு பொருள் என்று சொல்ல முடியுமோ! முடியாது.

இந்த உடலை இடமாய்க் கொண்டு இறைவன் இயங்குகின்றார். இதனைத் திருமூலர்,

ஆரே அறிவார் அடியின் பெருமையை
யாரே அறிவார் அங்கவர் நின்றதை

யாரே அறிவார் அறுபத்தெட்டு யாக்கையை
யாரே அறிவார் அடிக்காவல் ஆனதே

திருமந்திரம் - 2126

சிவபெருமானின் திருவடிப் பெருமையை எவர் அறிவார். உடலை இடமாய்க் கொண்டு அவர் திகழ்வதை யார் அறிவார். அறுபது பொதுத் தத்துவங்களுடன் எட்டுச் சிறப்புத் தத்துவங்களும் விளங்கும். இருவகை உடல்களையும் எவர் அறிவார். அவர் மூலாதாரத்திலிருந்து காப்பதை யார் அறிய வல்லார். உடம்பு சிவன் உறையும் ஆலயம் என்பதைத் திருமூலர்,

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுர வாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப்புலன் ஐந்தும் காளாமணி விளக்கே

திருமந்திரம் - 1827

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுள் உற்ற உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினுள் உத்தமன் கோவில்கொண்டான் என்று
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே

திருமந்திரம் - 725

பூத உடலின் மேல் உள்ளப்பற்றை விடுவதே ஞானத்தைச் சேர்க்கும். நான் இந்த உடம்பல்ல என்ற உண்மையை உணரவேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

மலமென்று டம்பை மதியாத ஊமர்
தலமென்று வேறு தரித்தமை கண்டீர்
நலமென் றிதனையே நாடி யிருக்கின்
பலமுள்ள காயத்தில் பற்றுமிவ் வண்டத்தே

திருமந்திரம் - 2137

இந்த உடல் மலத்தால் ஆனது என்று உணர்ந்து இதனை ஒதுக்காத அறிவற்றவர், இதுவே சிறந்த இடம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்ப்பீர். இந்த உடலே நன்மை அளிப்பது என்று எண்ணியிருப்பாராயின் உமக்கு இவ்வுலகத்தில் மீண்டும் மீண்டும் பிறவி வந்து கொண்டேயிருக்கும்.

உடல் நினைப்பு ஒழிய அஷ்டாங்க யோகம் உதவும்.

பண்ணாகும் காமம் பயிலும் வசனமும்
விண்ணாம் பிராணன் விளங்கிய சத்தமும்
புண்ணாம் உடலில் பொருந்து மனத்தையும்
அண்ணாந்து பார்க்க அழியும் உடம்பே

திருமந்திரம் - 2139

இன்பம் தரும் காமத்தை உண்டாக்கும் பேச்சும் வான்கூற்றில் செல்லும் பிராணனும் அங்கு உண்டாகும் ஓசையும் ஊன் பொருந்திய உடலில் பொருந்தும் மனமும் தலையின் மீது நிலைபெறச் செய்ய உடம்பின் பிரக்ஞையும் போய்விடும்.

இந்த உடம்பில் ஜீவனாகிய சிவன் இருக்கும் வரைதான் மதிப்பு. சிவம் நீங்கிய உடம்பை சவம் என்று ஒதுக்குவர். இதனைத் திருமூலர்,

காக்கை கவரிலென் கண்டார் பழிக்கிலென்
பால்துளி பெய்யிலென் பல்லோர் பழிச்சில்என்
தோல்பையுள் நின்று தொழில்அறச் செய்து ஊட்டும்
கூத்தன் புறப்பட்டுப் போன இக்கூட்டையே

திருமந்திரம் - 167

சிவத்தை நினைத்திருந்தால் இந்த உடம்பு ஒளி பொருந்தியதாக மாறும்.

இலையா மிடையிலெ ழுகின்ற காமம்
உலைவாய நெஞ்சத்து மூழ்கும் உளத்துத்
தலையாய மின்னுடல் தாங்கித் திரியும்
சிலையாய் சித்தம் சிவ முன்னிடைக்கே

திருமந்திரம் - 2141

அரச இலை போன்று விளங்கும் பெண்களின் இடையில் போகும் காம உணர்வு, தனங்கள் பொருந்திய மார்பில் மூழ்கி வருந்தும். ஆயின் மலைபோல் அசையாத சிவத்தை முன்னிட்டுச் சிந்தித்திருக் கின்றனதாயின் சிறந்த ஒளியுடலைத் தாங்கி விளங்கும்.

பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் என்ற மூன்றினால் ஆன நுண்ணுடலின் அமைப்பைத் திருமூலர்,

அத்தன் அமைத்த உடல் இரு கூறினில்
சுத்தம் அது ஆகிய சூக்குமம் சொல்லுங்கால்
சத்த பரிச ரூப ரசகந்தம்
புத்திமான் ஆங்காரம் புரியட்ட காயமே

திருமந்திரம் - 2123

சிவன் அமைத்தது ஸ்தூல, சூக்குமம் என்ற இரு கூறான உடல். இதில் சுத்தமான நுண்ணிய உடலைப் பற்றிச் சொல்லும்போது சுவை, ஒளி, உறு, ஓசை, நாற்றம் என்பவையும், புத்தி, மனம், அகங்காரம் என்பன ஆகிய புரியட்ட உடலாகும்.

இந்த நுண்ணுடலை பருவுடலுடன் சேர்த்தும் பிரிக்கவும் செய்பவன் இறைவன் ஆகும். இதனைத் திருமூலர்,

எட்டினில் ஐந்தாகும் இந்திரி யங்களும்
கட்டிய மூன்றும் கரணமும் ஆயிடும்

ஒட்டிய பாச முணர்வது வாகவே
கட்டி யவிழ்ந்திடும் கண்ணுதல் காணுமே

திருமந்திரம் - 2124

முன்பாடலில் கூறிய எட்டில் சத்தம் முதலிய தன் மாத்திரைகளிலிருந்து ஐந்து பொறிகள் அமையும். அவற்றுடன் பொருந்திய புத்தி முதலிய அந்தக்கரணம் மூன்றும் உட்கருவிகள் ஆகும். இவற்றுடன் சேர்ந்த பாசத்தை உணர்வு மயமாய் விளங்கிப் பரு உடலில் கூட்டியும் பிரித்தும் சிவன் அருளுவான்.

பருவுடலும் நுண்ணுடலும் சேர்ந்து நிற்கும் தன்மையைத் திருமூலர்,

எண்சாண் அளவாய் எடுத்த உடம்புக்குள்
கண்கால் உடம்பில் சுரக்கின்ற கைகளில்
புண்கால் அறுபத்தெட்டு ஆக்கைப் புணர்க்கின்ற
நண்பால் உடம்புத் தன்னால் உடம்பு ஆகுமே

திருமந்திரம் - 2127

எட்டுச்சாண் அளவுடைய உடலுள் அமைந்த கண் கால் முதலிய உறுப்புகளை அவ்வுடலில் மறைக்கின்ற ஒழுங்கில் நிண வழியாய் அறுபத்தெட்டு வடிவான வான்கூற்றை ஒன்றுசேர்க்கின்ற நட்பால் பருவுடலும் அதைத் தாங்கிய நுண்ணுடலுடன் அமையும்.

சிவன் தொழிற்படும் விதம்

ஆறு அந்தம் ஆகி நடுவுடன் கூடினால்
தேறிய மூவாறும் சிக்கென்று இருந்திடும்
கூறும் கலைகள் பதினெட்டும் கூடியே
ஊறும் உடம்பை உயிருடம்பு எண்ணுமே

திருமந்திரம் - 2129

மூலாதாரம் முதற்கொண்டு ஆறு ஆதாரம் கடந்த சகசிரதளத்தில் நடுநாடி வழியாய்ப் போய் கூடினால் பத்து வாயுக்களும் புரியட்டக உடலும், நன்றாக அடைக்கப்பட்டு விடும். இவ்வகையான பதினெட்டுக் கலைகளும் சேர்ந்ததுதான் சீவன். பரிச உணர்வுடன் கூடிய பருவுடலைக் கருதி நடத்துகின்றது.

குண்டலினி உயரும்போது பருவுடல் அடங்கும்

மெய்யினில் தூலம் மிகுத்த முகத்தையும்
பொய்யினில் சூக்கம் பொருந்தும் உடலையும்
கையினில் துல்லியம் காட்டும் உடலையும்
ஐயன் அடிக்குள் அடங்கும் உடம்பே

திருமந்திரம் - 2130

உண்மையில் காணப்படுகின்ற உடம்பையும், பொய் போல் காணப்படாமல் பொருந்திய பிராணமய கோசத்தையும் மூலாதாரம் முதலாகச் செல்லும் சுழுமுனை உச்சியில் விளங்கும். ஒளி உடலையும் மூலவாயு கடக்கின்ற போது இவ்வுடல் காணப்படாது அடங்கும்.

நுண்ணுடல் பல இடங்களுக்கும் சென்று திரும்பும் ஆற்றல் உடையது. இதனைத் திருமூலர்,

காயும் கடும்பரி கால்வைத்து வாங்கல்போல்
சேய இடம் அண்மை செல்லவும் வல்லது
காயத்துகிர் போர்வை ஒன்றுவிட்டு. ஆங்குஒன்றுவிட்டு
ஏயுமவர் என்ன ஏய்ந்திடும் காயமே

திருமந்திரம் - 2131

போர்க்குதிரை ஒன்று மிக்க வேகத்துடன் பாய்ந்து மீளல்போல் நுண்ணுடல் அண்மையிலும் தொலைவிலும் போய் மீள்கின்ற ஆற்றல் உடையது. உடலில் உள்ள பல

நூலாடைகளை ஒவ்வொன்றாக நீக்கி அணிவதால் அவரது உடம்புக்குக் கெடுதல் வராதது போன்று நுண்ணுடலுக்குக் கேடு இல்லாது போய்மீளும் தன்மை கொண்டது.

இறக்கும்போது நுண்ணுடல் பருஉடலைவிட்டுப் பிரியும். இதனைத் திருமூலர்,

நாகம் உடல்உரி போலும், நல் அண்டசம்
ஆகநனாவில் கனா மறந்தாற் போலும்
ஆகும் அரன் அருளாலே சென்று அங்கங்கு
ஏகும் இடம் சென்று இருபயன் உண்ணுமே

திருமந்திரம் - 2132

நாகப்பாம்புத் தோலை உரித்துவிட்டுச் செல்வதைப் போல் முட்டையில் உள்ள குஞ்சு அதைவிட்டு வெளி வருவது போல் கனவில் கண்டது நனவில் விளங்காது மறைந்து விடுவதுபோல் உடலைவிட்டு உயிர்போகும். சிவனது ஆணையால் உடம்பைவிட்டு பிரிந்து அதன் தகுதிக்கு ஏற்ப நல்வினை தீவினைகளை சொர்க்கம் நரகங்களில் சென்று துய்க்கும்.

மீண்டும் பிறக்கும்போது நுண்ணுடல் பருஉடலைச் சென்று பற்றும். இதனைத் திருமூலர்,

உண்டு நரகசுவர்க்கத்தில் உள்ளன
கண்டு விடுஞ்சூக்கங் காரணமாச் செலப்பு
பண்டு தொடரப் பரகாய யோகிபோல்
பிண்டமெடுக்கும் பிறப்பிறப் பெய்தியே

திருமந்திரம் - 2133

எடுத்த உடலின் பயனை அனுபவித்து உடலை விடுபவர், நுண்ணுடலில் பொருந்தி, நரகம் சொர்க்கம் பயனைத் துய்ப்பர். பழமையான வினை தொடர

நுண்ணுடலைப் பற்றி வந்து, பிறவுடலில் உலவும் திறம் புகுவதைப் போன்று உடலை எடுத்துப் பிறந்தும் இறந்தும் பிறவிச்சக்கரத்தில் வருத்தப்படுவர்.

பிராணமய கோசம்

நுண்ணுடம்பின் முக்கிய அம்சமாக பிராணமயகோசம் இருக்கிறது. இதனைப் பிராணாயாமம் செய்து வசப்படுத்தலாம். மனிதனின் உடம்பில் 72000 நாடிகள் இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். இந்த நாடிகள் மனிதனின் நுண்ணிய உடம்பிலேயே உள்ளன. பிராணாயாமம் செய்வதால் இந்த நாடிகள் இயங்குகின்றன. குண்டலினி சக்தி ஆறு ஆதாரங்கள் வழி உயர இந்த நாடிகள் உதவுகின்றன. குண்டலினி சக்தியும் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் நுண்ணிய சக்திதான். அது நுண்ணுடம்பு வழியாகவே செயல்படுகிறது.

பிராணனில் ஸ்தூல பிராணன் சூக்கும பிராணன் என இரண்டு உள்ளது. ஸ்தூல பிராணன் பரு உடலையும் சூக்கும பிராணன் நுண்ணுடலையும் இயக்குகிறது. பிராணாயாமம் நுண்ணுடலை ஒளி பொருந்தியதாக்கி மனிதன் ஆனந்தமய கோசத்தை அடையச் செய்கிறது. பிராணாயாமம் செய்யும் முறைகளை முன்னம் பார்த்தோம்.

மனோமயகோசம்

அன்னமய கோசம், பிராணமயகோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமயகோசம் ஆகிய நான்கில் மனோமய கோசம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. இந்த மனோமய கோசத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் ஆனந்தமயகோசம் தவிர மற்ற கோசங்கள் பாதிக்கப்படும். உடல் நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மனஅழுத்தத்தால் பிராண சக்தியின் இயக்கத்தையும் பருஉடலின் இயக்கத்தையும் பாதிக்கிறது. நோய்கள் ஏற்பட இதுவே காரணமாகிறது. மனோமய கோசத்தைப் பாதிக்கும் போது அது 'ஆதி' எனவும் இது வியாபித்தது. அன்னமயகோசத்தைத் தாக்கும் போது இதனை 'வியாதி' என்றும் அழைக்கின்றனர். மனோமயகோசத்தில் ஏற்படும் பின்னடைவு வியாபித்து அன்னமய கோசத்தில் பரவுவதால் இதனை வியாதி என்கின்றனர். இந்த உண்மையை இன்றைய விஞ்ஞானமும் பிராணிக் ஹீலிங் முதலிய முறைகளும் ஒத்துக் கொள்கின்றன. பிரதிகூலமான மனநிலைகள் நோயை உருவாக்குவதைப்போல் அனுகூலமான மனநிலைகள் நோய்களைத் தீர்க்கவும் உதவுகின்றன.

உடலில் உள்ள தன்னிச்சை நரம்புகளும் தசைகளும் வித்தியாசமான மன நிலைகளால் இயக்கப்படுகிறது என்று தற்போது உணர்ந்திருக்கிறார்கள். தியானத்தால் மனதை இளைப்பாறச் செய்தால் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் முதலியவைகளைக் குணமாக்க முடியும் என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

காயப்பை யொன்று சரக்குப் பலஉள
மாயப்பை யொன்றுண்டு மற்றுமோர் பையுண்டு
காயப்பைக்குள் நின்ற கள்வன் புறப்பட்டால்
மாயப்பை மண்ணால் மயங்கிய வாறே

திருமந்திரம் - 2122

உடம்பு என்னும் அன்னமய கோசம் ஒன்று உண்டு. பலவினைகள் என்னும் பொருள்களையுடைய பிராணமய கோசம் என்று ஒன்று உண்டு. இவை அல்லாத வேறொரு மனோமய கோசம் என்று ஒன்றுண்டு. அறிவு விளங்கும்

மனோமய கோசம் உடம்பைவிட்டு நீங்கினால் மாயப் பையான அன்னமயகோசம் மண்ணுடன் மண்ணாய் கலந்து விடும்.

விஞ்ஞானமயகோசம்

அறிவு உடம்பு என்று அழைக்கப்படும் கோசம். மனிதனின் அறிவாகச் செயல்படுவது இந்த கோசம்தான். எதனையும் விஞ்ஞான ரீதியில் பார்க்க உதவுவது இந்த கோசம்தான். மெய்ஞானம் கைகூடுவதற்கு இந்த விஞ்ஞான மயகோசம் இடைஞ்சலாக இருக்கும். இதனைச் சரியான தத்துவ விசாரத்தால் வசமாக்கலாம். 'நான் யார்' என்ற கேள்வியைத் தனக்குத்தானே கேட்டுக்கொண்டே இருந்தால் நான் இந்த உடலல்ல, இந்த மனம் அல்ல, இந்த புத்தியல்ல, சாதா ஆனந்தம்தான் என்று உணர்ந்து, இறுதியில் இறைவனை அடையலாம்.

ஆனந்தமயகோசம்

அன்னமயகோசம், பிராணாமயகோசம், மனோமய கோசம் மற்றும் விஞ்ஞானமயகோசத்திற்கு அப்பால் ஆனந்தமயகோச முள்ளது. இது அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்தில் நிலைத்திருக்கும். அஷ்டாங்கயோகப் பயிற்சி யால் மற்ற நான்கு கோசங்களையும் வசப்படுத்தியவர்கள் சிவ்னருளால் ஆனந்தமயகோசத்தில் உள்ள சிவானந்தத் தேனை அருந்தலாம்.

இந்த ஆனந்தமய கோசமே காரணசரீரம் எனப்படுகிறது. சாதாரண மனிதர்களுக்கு அடுத்த பிறவி எடுக்கக் காரணமாக இருக்கும் சரீரம் என்பதால் காரண சரீரம் எனப்படுகிறது. சிவயோகிகள் சிவானந்தத்தில் திளைப்பதால் இந்தக் காரண

சரீரம் தன்னிலையிழந்து யோகிகளுக்கு மறுபிறப்பில்லை முத்தியடைவர்.

உயிர் ஐந்து கோசங்களிலும் பொருந்தி அனுபவம் பெறும்

உடம்புக்கும் நாலுக்கும் உயிராய சீவன்
ஒடுங்கும் பரனோடு ஒழியாப் பிரமம்
கடந்தொறும் நின்ற கணக்கது காட்டி
அடங்கியே அற்றது. ஆர் அறிவாரே

திருமந்திரம் - 2128

பருவுடம்பிற்கும், பருவுடம்பல்லாத பிராணமய கோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமயகோசம் ஆகிய உடம்புகளுக்கு உயிராக விளங்குவது ஜீவன் ஆகும். அந்தப் பிரமமான சிவம் உடல் உயிரில் கலந்து வியாபித்திருப்பதைப் போல் சீவன் ஐந்து கோசங்களிலும் அடங்கியிருப்பது தொழிற் பருவத்தையும் இவற்றைவிட்டு நீங்கும் முறைமையும் எவர் அறிவார்.

13. அஷ்டாங்க யோகத்தின் பயன்கள்

அஷ்டாங்க யோகம் பயிலும்போது பஞ்ச கோசங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

பஞ்சகோசங்களும் அதனை வெல்லும் யோகநெறியும்

அன்னமயகோசம்

பஞ்ச பூதங்களின் கூட்டுச்சேர்க்கையால் ஆனது இந்தப் பூதஉடல். இதனை 'மாயா இயந்திரதனு' என்கிறது சிவஞானபோதம். 'அரிது அரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது' என்றார் ஔவையார். 'முத்தி தரும் தேகம் இதனைச் சுடுவது அபராதம்' என வள்ளலார் கூறுகின்றார்.

ஆனால் இந்த தேகம் பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையானதால் மனிதனை உலகியலில் மேன்மேலும் ஈடுபட வைக்கும். ஊண், உறக்கம், உவகை, உடலுறவு உட்பட்ட உலகியல் நாட்டம் கொள்ளச் செய்யும். ஆன்மீக முயற்சிகளுக்கு இது ஒரு முட்டுக்கட்டைபோடும். ஆகவே இந்த உடலின் மாயா சக்தியிலிருந்து விடுபட இரண்டு காரியங்கள் செய்ய வேண்டும்.

ஒன்று சாத்வீக உணவு. மனிதன் என்ன உணவு உட்கொள்கிறானோ அதற்கேற்ற தன்மைதான் அவனுக்கு ஏற்படும். உலகில் மூன்று குணங்கள் உள்ளன. அவை சத்துவம், தமஸ், ரஜஸ் எனப்படும். இந்த குணங்களைத் தூண்டும் உணவு சத்துவ உணவு, தமோ உணவு, ரஜஸ் உணவு எனப்படும். கள், மாமிச உணவு, பருப்புவகை, வெங்காயம், பூண்டு, அதிககாலம் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவு ஆகியவை தமோகுணம் மற்றும் இரஜோ குணங்களை வளர்க்கும். சுத்தமான காய்கனி வகைகளைச் சாப்பிட்டால் நிலையான அமைதியான ஆத்மிக வளர்ச்சிக்குகந்த சத்துவகுணம் உருவாகும். அவ்வாறு உருவாகும்போது இந்த ஊனுடம்பு இறைநிலையை நாட உறுதுணை புரியும்.

மேலும் இந்த உடலை வசப்படுத்த ஆசனங்கள் உதவும். எண்ணிலா ஆசனங்கள் உள்ளன. இந்த ஆசனங்கள் உடல் உள்ளுறுப்புகளை நன்றாக இயக்கி ஆன்மிக முயற்சிக்கு ஒத்துழைக்கச் செய்யும். ஆறு ஆதாரங்களையும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும் நல்ல வண்ணம் இயக்கி ஆன்மிக வெற்றிக்கு வழிகோலும்.

பிராணமயகோசம்

மனிதனின் உடலில் பத்துப் பிராணன்கள் செயல்படுகின்றன. அவை முறையே பிராணன், அபானன், வியானன்,

சமானன், உதானன், நாகன், கூர்மன், தேவதத்தன், கிருகரன், தனஞ்சயன். இந்தப் பத்துப் பிராணன்களில் தனஞ்சயன் என்ற பிராணன் மற்ற ஒன்பது பிராணன்களில் அடங்கிநின்று செயல்படும். மரண காலத்தில் மட்டுமே இது மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரிந்து பூத உடலைவிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெளியேறும். இந்த பிராணன் வெளியேறிய பின்புதான் உடல் கெட்டு துர்நாற்றம் வீசும்.

முறையாக யோகாசனம் பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு இரண்டு நாட்கள் வரையும் உயிரற்ற உடலில் இந்த பிராணன் தங்கியிருக்கும். ஸ்ரீஅரவிந்தர் இறந்தபின் 48 மணிநேரம் அவர் உடல் கெடாது வெப்பத்துடன் இருந்தது இதனாலேயாகும்.

இந்த பிராணன்கள் சரிவர வேலை செய்தால் எந்த நோயும் நொடியுமின்றி நீண்டநாட்கள் வாழ்லாம். அஷ்டாங்க யோகப்பயிற்சியில் நிறைவு பெற பிராணாயாமம் பெரிதும் உதவும்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் நாடிகளில் உள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கி நாடிகள் திறக்கும். அப்போது வான்சக்தி உடலில் புகுந்து சாதகனுக்கு உறுதுணை புரியும். உடலில் 3¼ லட்சம் நரம்புகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நரம்பிற்கும் வடதுருவம் தென் துருவம் என்று உள்ளன. இவை உடலில் காந்த அலைகளை உருவாக்குகின்றன. இந்த நரம்புகள் பூத உடலில் உள்ளன.

ஆனால் 72000 நாடிகள் உள்ளன. இந்த நாடிகள் சூக்கும சரீரத்தில் உள்ளன. இருந்தாலும் இவைகள் பூதஉடலில் உள்ள நரம்புகளோடு தொடர்புகொண்டு செயல்படுகின்றன. இந்த நாடிகள் செயல்பட்டால் தான் குண்டலினி சக்தி

செயல்பட முடியும். பிராணாயாமம் செய்தால் பிராணமய கோசமும் அதனுடன் தொடர்புள்ள சூக்கும சரீரமும் சாதகனுக்கு வசப்படும்.

மனோமயகோசம்

பஞ்சகோசங்களிலே மற்ற கோசங்களைவிட வலுவானது மனோமய கோசம். மனநிலை பாதித்தால் மற்ற கோசங்களையும் சரிவர இயங்கவிடாது. மனம்தான் ஆத்மாவோடு பொருந்தி நின்று உண்மையை உணரவிடாது மாயத்தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மனோமயகோசத்தை தியானம், பஜனை ஆகியவற்றால் வசப்படுத்தலாம்.

விஞ்ஞானமயகோசம்

அறிவுடம்பு எனப்படும் இந்த உடம்பைச் சரியான விசாரணையால் வசப்படுத்தலாம்.

ஆனந்தமயகோசம்

மேலே கூறிய நான்கு கோசங்களையும் வசப்படுத்தினால் ஆனந்தமய கோசத்தை அடைந்து ஆனந்தத்தையடையலாம்.

இந்த பிரமானந்தத்தை அடையும்போது ஆனந்தமய கோசம் உருவிழந்து இதனை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படும் காரண சரீரமும் அழிகின்றது. காரணசரீரம் அழியும்போது மறுபிறப்பில்லை.

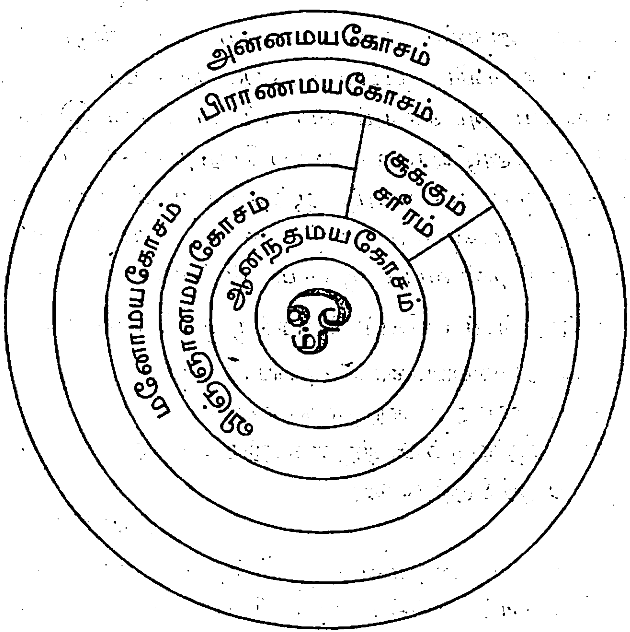
இந்தப் பூதஉடல் அழியும்போது ஆத்மா சூக்கும சரீரத்துடன் சிவனடி கீழ் சென்று உறையும். இதே முக்தி நிலை எனப்படும். முத்திநிலையில் சதாகாலம் சிவானந்தத்தில் திளைக்கும் முக்தர்கள் பக்தர்கள் வேண்டினால் வந்து

வரம் அருளவும் செய்யலாம். மீண்டும் சிவன்டியிலேயே உறைவர்.

14. பஞ்சகோசங்கள்

உடலில் ஐந்துவகை பேதங்கள் உள்ளன. இதனை பஞ்சகோசங்கள் என்பர். அவை அன்னமயகோசம், பிராண மயகோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமயகோசம் ஆகும்.

பஞ்சகோசங்கள்



அன்னமயகோசம், ஸ்தூல சரீரம் எனவும் பிராணமய கோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம் ஆகிய

மூன்றும் சேர்த்து சூக்கும சரீரம் எனவும் ஆனந்தமயகோசம் காரண சரீரம் வகைப்படுத்தப்படும்.

அஷ்டாங்கப் பேறு

யோகியர் எட்டுப்பெரும் சித்திகளைப் பெறுவர்

தானே அணுவும் சகத்துத்தன் நோன்மையும்
மானாக் கனமும் பரகாயத் தேகமும்
தான் ஆவதும் பரகாயம் சேர் தன்மையும்
ஆனாத உண்மையும் வியாபியும் ஆம் எட்டே

திருமந்திரம் - 649

தானே அணிமாவும், உலகம் போன்று பெரிய மகிமாவும், அளவிட முடியாத கனத்தையுடைய கரிமாவும், யாவற்றையும் அடக்கியும் வானம் போன்று இலேசான இலகிமாவும், அழியாத உடலைப் பெறுதலான பிராத்தியும், அயல் உடலை அடையும் ஆற்றலான பிரகாமியமும், அமையாத உண்மையான ஈசத்துவமும் உலகம் முழுவதையும் தன் வயம் ஆக்கும் வசித்துவமும் ஆகும்.

அஷ்டாங்கம் பயிலும் யோகிக்கு முக்தி சித்திக்கும்

தாங்கிய தன்மையும் தான் அணுப் பல்லுயிர்
வாங்கிய காலத்தும் மற்றுஓர் குறையில்லை
ஆங்கே எழுந்த ஓம் அவற்றுள் எழுந்தும் மிக்கு
ஓங்கிவர முத்தி முந்தியவாறே

திருமந்திரம் - 650

சிவயோகியான தான் அணுவின் தன்மையை அடைந்து பல உயிர்களைத் தாங்கிய காலத்திலும் அவற்றை வாங்கி ஒடுக்கிய காலத்தும் ஒரு மாற்றமும் இல்லை. சித்திகளை உடைய அவற்றுள் அப்போதே மேல் எழுந்த ஓம் என்ற

நாதம் சக்கிரதளத்தை அடைந்து எழுந்துமேலே சென்றவிதமே முத்தி முற்பட்டு வந்து சேர்ந்ததாம்.

உடலைக் கடந்து மேல்நிலையில் இன்பம் அடைவர் யோகியர்

சித்தம் திரிந்து சிவமயம் ஆகியே
முத்தம் தெரிந்தும் உற்றமோனர் சிவமுத்தர்
சுத்தம் பெறலாம் ஐந்தில் தொடக்கு அற்றோர்
சித்தம் பரத்தில் திருநடத் தோரே

திருமந்திரம் - 652

மனம் வெளியே செல்லாமல் மாறுபட்டுச் சிவமாகி முத்தியை ஆராய்ந்து அடைந்த பிரணவ வழிபாட்டால் சிவனுடன் கூடிய முத்தர் ஆவார். அவர்கள் ஐம்பொறிகளின் தொடர்பில்லாதவர்கள். ஆதலால் மனத்தூய்மையைப் பெறலாம். அன்னார் அறிவு என்ற வானத்தில் தத்துவம் யாவற்றையும் விட்டுச் சிவத்துடன் பொருந்தியிருப்பர்.

சித்தராகிச் சிவத்தைக் காண்பர்

எட்டு இவை தன்னோடு எழிற்பரங்கைகூடப்
பட்டவர் சித்தர் பரலோகம் சேர்தலால்
இட்டமது உள்ளே இறுக்கல் பரகாட்சி
எட்டுவரப்பும் இடம்தான் நின்று எட்டுமே

திருமந்திரம் - 671

எட்டுப் பெருஞ்சித்திகளுடன் எல்லாம் வல்ல பரஞானமும் கைவரப் பெற்றால் அவர் சித்தர் ஆவார். இவர்கள் சிவலோகத்தை அடைதலால் இவர்களின் விருப்புப் பொருளான சிவத்தைக் கண்டு அவற்றில் அழுந்தியிருப்பர்.

பேரொளியைக் கண்டு ஆனந்தம் அடைவர்

நாயகம் ஆகி நல்லொளி கண்டபின்
தாயகம் ஆகத்தழைத்து அங்கிருந்திடும்
போய்சுகம் ஆன புவனங்கள் கண்டபின்
பேய்சுகம் ஆகிய பேரொளி காணுமே

திருமந்திரம் - 692

யாவற்றுக்கும் தலைமையான சிவப் பேரொளியைத் தரிசித்தபின் அந்த ஒளியையே தாய்வீடாகக் கொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் வீற்றிருப்பான். எல்லா உலகங்களிலும் போய் கண்டபின்பு உடலுள் பேய்கள் போன்ற காமம் குரோதம் முதலியவை வாழும் மற்ற உலகங்களுக்கா சித்தி அடைந்தவன் செல்வான்? செல்ல விரும்பமாட்டான்.

ஒளி கண்டால் ஏற்படும் நன்மை

போவதென்று இல்லை வருவதுதான் இல்லை
சாவது ஒன்று இல்லை தழைப்பதுதான் இல்லை
தாமதம் இல்லை தமர்அகத்து இன்னொளி
ஆவதும் இல்லை அறிந்து கொள்வார்க்கே

திருமந்திரம் - 681

மின்னொளியைக் கண்டபின்பு பிற இடத்துக்குப் போக வேண்டியதில்லை. செல்வது இல்லாததால் வருவதும் இல்லை. இறப்பதில்லை. இறப்பில்லாததால் பிறப்பதும் இல்லை. தாமதம் முதலிய மூன்று குணங்கள் இல்லை. உண்மை உணர்வதற்கு பிரமரந்திரத்தின் உள்தொலையான சுழுமுனையில் விளங்கும் பலவகைப்பட்ட ஒளிகளும் இல்லாதாகும்.

அஷ்டமாசித்திகள் கைவரப் பெற்றவர் சிவத்தின் இயல்பைப் பெறுவர்

நின்ற சதாசிவ நாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையவை எல்லாம்

கொண்டவை ஓராண்டு கூடி இருந்திடில்
பண்டைய ஈசன் தத்துவம் ஆகுமே

திருமந்திரம் - 684

சிவர்களிடம் என்றும் நிலைப் பெற்றிருக்கும் சிவ சக்தியுடன் நுண்ணிய பார்வைக்குப் புலப்படும். ஒளி அணுக்கள் யாவற்றையும், தலைக்குமேல் உள்ள விந்து மண்டலத்தில் வெவ்வேறு வகை ஒளி பாய்வதை ஓராண்டு செய்வாரானால் பழைய உடலில் பொருந்திய சதாசிவ தத்துவம் வாய்க்கப்பெறும்.

யோகிகள் தம்மைத்தாமே ஒப்பர்

தானேப் படைத்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே அளித்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானேச் சங்காரத் தலைவனும் ஆயிடும்
தானே இவன் என்னும் தன்மையன் ஆமே

திருமந்திரம் - 686

ஈசத்துவம் பெற்றவர் படைத்தல் தொழிலைச் செய்ய வல்லவர் ஆவார். அவரே காத்தலைச் செய்பவர் ஆவார். அவரே அழித்தலைச் செய்பவர் ஆவார். அவரே தமக்குத் தாமாகும் தன்மை உடையவர் ஆவார்.

யோகி சிவநிலை அடைவார்

சந்திரன் சூரியன் தற்பரன் தாணுவில்
சந்திரன் தானும் தலைப்படும் தன்மையைச்
சந்தியிலே கண்டுதான் ஆம் சகமுகத்து
உந்தி சமாதி உடைஒளி யோகியே

திருமந்திரம் - 704

சந்திரன், கதிரவன், ஆன்மா என்னும் மூன்றும் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிர இதழ் கமலத்தில் சந்திர கலை விளங்கும்

தன்மையை உலகில் உயிருடன் வாழும்போதே சிவஒளியைச் சிவஒளியுடன் பொருந்திச் சமாதி நிலைபெற்ற யோகியானவனே சுழுமுனை உச்சியில் உணர்ந்து உணர்ந்து சிவம் என்ற தன்மையை அடைவான்.

யோகிகள் அறிவன

அணங்கற்ற மாதல் அருஞ்சன நீவல்
வணங்குற்ற கல்வி மாஞான மிகுத்தல்
சிணங்குற்ற வாயர் சித்திதூரம் கேட்டல்
நுணாங்கற்றி ரோதல் கால்வேகத்து நுந்தலே

திருமந்திரம் - 705

ஆசை அழிதல், சுற்றத்தவரிடமிருந்து விலகி நிற்றல், பணிவைத் தரும் சிவஞானம், பதிஞானம் மிகுதல், சுருங்குதலையுடைய வாயினர் ஆதல், பேச்சு அடங்குதல் சித்தி பெறுதல், தொலைவில் நடப்பவை கேட்டல், நுண்மையாக மறைந்திருத்தல், காற்றை மேலே செலுத்துதல்.

மரணஞ்சரை விடல். வண்பரகாயம்
இரணஞ்சேர் பூமி இறந்தோர்க்களித்தல்
அரணன் திருவுரு வாதன் மூவேழாங்
கரனுரு கேள்விக் கணக்கறிந் தோனே

திருமந்திரம் - 706

இறப்பு, மூப்பு ஆகியவற்றைக் கடத்தல், அயல் உடலில் புகும் ஆற்றலைப் பெறுதல், பொன்னுலகத்தை இறந்தவர்களுக்கு அளிக்கும் ஆற்றல் பெறுதல், பாதுகாப்பான பிரணவ உடலைப் பெறுத்தல், மூண்டு எழுகின்ற சிவசூரியனைப் பற்றிய கேள்விஞானம் அடைதல் ஆகிய இத்தனையும் யோகி அறிவான்.

அளவில்லா ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கலாம்

ஆதார யோகத்து அதிதேவொடும் சென்று
மீதான தற்பரை மேவும் பரனொடு
மேதாதி ஈரெண்கலைசெல்ல மீது ஒளி
ஓதா அசிந்த மீதானந்த யோகமே

திருமந்திரம் - 709

ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் உரிய பிரமன் முதலிய தேவதையுடன் பொருந்தி, மேலான பரைபொருந்தும் பரனோடு, மேதை முதலிய பதினாறு கலைகளான பிரசாத நெறியின் மேல் விளங்கும். ஒளியில் வாக்கும் மனமும் இறந்து எண்ணம் அற்று நிற்கின்ற நிலையே ஆனந்தமாகும்.

சந்திர மண்டலத்தில் அமுதம் உண்பர்

எட்டாகிய சித்தியோ ரெட்டி யோகத்தால்
கிட்டாப் பிராணனே செய்தாற் கிடைத்திடும்
ஒட்டா நடுநாடி மூலத்தனல் பானு
விட்டான் மதியுண்ண வும்வரு மேலதே

திருமந்திரம் - 669

அட்டாங்க யோகத்தால் அடக்கி ஆள இயலாத மூச்சுக் காற்றை அடக்கி ஆண்டால் எண்பெரும் சித்திகளையும் அடையலாம். மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியானது சுழுமுனை நாடி வழியாகப் போய் அக்கினி மண்டலம், கதிரவன் மண்டலம் என்பனவற்றைக் கடந்தால் மேல் உள்ள சந்திரமண்டலத்தில் உள்ள அமுதத்தை உண்ணக்கூடும்.

சிவப்பரம்பொருளை ஆன்மா தரிசிக்கும்

மாலகு ஆகிய மாயனைக் கண்டபின்
தான் ஒளி ஆகித்தழைத்து அங்கு இருந்திடும்

பால்ஒளி ஆகிப்பரந்து எங்கும் நின்றது
மேல் ஒளி ஆகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே

திருமந்திரம் - 675

இலகிமா என்ன சித்தினைப் பெற்று இறைவனைக் கண்டபின்பு தான் ஒளியாய் விளங்கி அந்தப் பேரொளியில் திளைத்திருப்பான். இவ்வாறு பால் போன்ற ஒளிப் பொருளாக எங்கும் பரவி நின்ற ஆன்மா எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சிவபரம்பொருளைத் தரிசிக்கும்.

யோகியர் விரும்பிய உலகத்தை அடைவர்

மந்தரமேறு மதிபானுவை மாற்றிக்
கந்தாய்க் குழியில் கசடு அற வல்லோர்க்குத்
தந்து இன்றி நற்கமிய லோகம் சார்வாகும்
அந்த உலகம் அணிமாதி ஆமே

திருமந்திரம் - 672

மலை என்ற தலையில் சந்திர, சூரிய கலைகளை மாற்றி அடித்த முளையைப் போன்று சுழுமுனையை ஆக்கி விந்துவின் நீக்கம் இல்லாது இருக்கவல்லார்க்கு நரம்பில்லாத பிரணவ உடல் பெற்று விரும்பிய நல்ல உலகத்தை அடைவர். அந்த உலகம் அணிமா முதலிய எட்டுப் பெருஞ்சித்திகளை அளிக்க வல்லதாகும்.

காலதத்துவம் யோகிகளைக் கட்டுப்படுத்தாது

ஆகின்ற கால் ஒளியாவது கண்டபின்
போகின்ற காலங்கள் போவதும் இல்லையாம்
மேனின்ற காலங்கள் வெளியுற நின்றபின்
தானின்ற காலங்கள் தன் வழியாகுமே

திருமந்திரம் - 677

இடைகலை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நாடிகளைப் பெற்று அமையும் சுழுமுனை, தலையில் மேல் போய் அங்கு உள்ள ஒளியைக் கண்டபின்பு ஆகின்ற ஆயுட் காலங்கள் அழியா. இனிவரக்கூடிய ஆயுட்காலத்துக்கு வெளியே தான் நின்ற பின்னர் மற்ற தத்துவம் அனைத்தும் தன் வழியாம்.

யோகியின் வாயிலாக உலகம் இயங்கும்

யோகி என்ற சொல்லுக்கு முழுமனிதன் என்று பொருள். தன்னை அறிந்த யோகிகள் இந்த உலகத்தையும் நன்றாக அறிந்தவர் ஆவர். அவர்கள் குன்றின் மேல் வைத்த விளக்கு போன்று அனைவருக்கும் ஒளியாய் இருந்து வழிநடத்துவர். அவர்கள் வழி உலகம் நடந்தால் உலகம் உய்யும்.

தன்வழியாகத் தழைத்திடும் ஞானமும்
தன்வழியாகத் தழைத்திடும் வையகம்
தன்வழியாகத் தழைத்த பொருளெல்லாம்
தன்வழித் தன்னருளாகி நின்றானே

திருமந்திரம் - 678

மகிமா என்னும் சித்தி பெற்றவன் வாயிலாக ஞானம் தழைத்திடும். அவன் வாயிலாக உலகம் துயர் நீங்கிச் செழுமையடையும். அவ்வாறு தன் வாயிலாகச் செழுமையுற்ற பொருள் எல்லாம் தன் வயப்பட்டு நிற்க அவன் சிவனருள் வசப்பட்டு நிற்பான்.

யோகியர் காலத்தை வெல்லலாம்

யோகியர் தன்னை அறிவதுடன் காலத்தையும் வென்று விடுவர்.

ஆகின்ற மின்ஒளி ஆவது கண்டபின்
பாகின்ற பூவில் பரப்பு அவைக் காணலாம்

மேகின்ற காலம் வெளியுற நின்றது
போகின்ற காலங்கள் போவதும் இல்லையே

திருமந்திரம் - 680

அத்தகைய மின் ஒளியைக் கண்டபின் விரிந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையில் உலகப் பொருளின் விரிவை எல்லாம் காணலாம். அப்போது பொருந்துகின்ற காலதத்துவம் புறம்பாக நின்றது. கழிகின்ற காலங்கள் அதனால் கழியா.

வசித்துவம் பெற்று செயல்படுவார் யோகிகள்

தன்மையதாகத் தழைத்த பகலவன்
மென்மையது ஆகிய மெய்ப்பொருள் கண்டிடின்
பொன்மையதாகப் புலன்களும் போயிட
நன்மையது ஆகிய நற்கொடி காணுமே

திருமந்திரம் - 689

சிவத் தன்மை பெற்றுச் சிறப்புற்ற சித்தன் மிகவும் நுண்மையதாகிய தன் ஆன்மாவை அறியின் பொன்னொளி யுடன் கூடிய உடலை புலன்களின் குறும்புகளினின்றும் விடுபட உலகுக்கு நன்மையைச் செய்கின்ற சதாசிவ நாயகியைக் காண்பான்.

பிராண ஒளியைக் காணலாம்

பேரொளி ஆகிய பெரிய அவ்வெட்டையும்
பார்ஒளியாகப் பதைப்பு அறக் கண்டவன்
தார் ஒளியாகத் தரணி முழுதும் ஆம்
ஓர் ஒளி ஆகிய கால்ஒளி காணுமே

திருமந்திரம் - 693

உயிர் சக்தி வளரும்

ஆறுஅது ஆகும் அமிர்தத் தலையினுள்
ஆறுஅது ஆயிரம் முந்நூற்றொடு ஐஞ்சுள

ஆறுஅது ஆயிரம் ஆகும் அருவழி
ஆறு அது ஆக. வளர்ப்பது இரண்டே

திருமந்திரம் - 695

அமுதத்தைப் பெருக்கும் தலையில் நிரோதினி கலை உள்ளது. அமுதத்தைப் பெருக்கி மாற்றத்தைச் செய்வதற்கு வழியாக ஆயிரத்து முன்னூற்றி ஐந்து நரம்புகள் உள்ளன. மேல் நிலையில் உள்ள ஆயிர இதழ்த் தாமரைக்குச் செல்ல இதுவே வழியாய் உள்ளது. இதை வழியாய் கொண்டு உயிரை வளர்ப்பது சிவசத்தியான இரண்டும் ஆகும்.

வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் சமப்பட்டு இளமை நலம் வாய்க்கும்

அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐயறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதமறு மத்தியானத்திற்
செஞ்சிறு காலையிற் செய்திடிற் பித்தறும்
நஞ்சற சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே

திருமந்திரம் - 727

மாலை வேளையில் யோகத்தைப் பயின்றால் உடல் குற்றம் ஆன கபம் அகலும். நண்பகலில் செய்யும் யோகத்தால் கொடிய வாதநோய் நீங்கும். செம்மையான விடியற்காலையில் பயின்றால் பித்தநோய் அகலும். இவற்றுடன் நரைதிரையும் மாறிவிடும்.

யோகியர் அடையும் பயன்

கண்ணன், பிறப்பு இலி காண் நந்தியாய் உள்ள
எண்ணும் திசையுடன் ஏகாந்தன் ஆயிடும்
திண் என்று இருக்கும் சிவகதியாய் நிற்கும்
நண்ணும் பதம் இது நாடவல்லார் கட்கே

திருமந்திரம் - 763

மூன்று கண்களை உடையவன், பிறப்பு இல்லாதவன் நந்தியம் பெருமான். அவனை மனத்துள் ஆராய்ந்து காண்க. எண்ணப்பட்ட பத்து திசைகளில் இருப்பதுடன் தனித்தும் இருப்பது புலப்படும். உறுதியைத் தருகின்ற சிவகதி கிட்டும். ஆராய்ச்சி மிக்க யோகியர்க்கு அடையும் பயன் இதுவாம்.

ஞானம் பெற்றவர் உலகத் தலைவர்

ஆமே அழிகின்ற வாயுவை நோக்கிடில்
நாமேல் உறைகின்ற நன்மை அளித்திடும்
பூமேல் உறைகின்ற போதகம் வந்திடும்
தாமே உலகில் தலைவனும் ஆமே

திருமந்திரம் - 772

அழிகின்ற தன்மையுடைய நாலங்குல வாயு அதைக் கண்டு அழியாமல் பொருந்தச் செய்ய வேண்டும். அங்ஙன மேல் உண்ணாக்கு மேல் அமையும் சகசிரதளம் விரிந்து நன்மையைத் தரும். சகசிர தளம் தங்கும் ஞானம் நிலை பெறும். அங்ஙனம் ஞானம் பெற்றவரே உலகத்தலைவர்.

சைவ சித்தாந்தம் கூறும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு பாதைகளை முறையே கடந்தால், சாலோகம், சாமீபம், சாரூபம், சாயுச்சியம் என்னும் பதவியை அடைவார்கள்.

சாலோகம் என்பது சிவலோகத்தை அடைவதாகும்.

சாமீபம் என்பது சிவனுக்கு நெருக்கமான இடத்தில் அமருவது ஆகும்.

சாரூபம் என்பது சிவனது திருவடிவத்தைப் பெறுதலாகும். சாயுச்சியம் என்பது பேரானந்தத்தில் திளைத்தலாகும்.

சாரூபம் பற்றித் திருமூலர் கூறும்போது,

தங்கிய சாரூபம் தான் எட்டாம் யோகம் ஆம்
தங்கும் சன்மார்க்கம் தனில் அன்றிக் கைகூடா
அங்கத்து உடல் சித்தி சாதனர் ஆகுவர்
இங்கு இவர் ஆக இழிவு அற்ற யோகமே

திருமந்திரம் - 1570

சாரூபம் என்பது யோகத்தின் எட்டாம் உறுப்பான சமாதியில் அடைவது. தங்கிய ஞானநெறி பற்றி நின்றவர்க்கு அல்லாமல் கைகூடாது. இந்த நெறியில் உறுப்புடன் கூடிய உடல் சித்தி கைகூடப் பெறுவர். இங்கு இவரது உடம்பு குற்றம் இல்லாத யோகத்தால் திருத்தி அமைக்கப்படுகிறது.

சயில லோகத்தினைச் சார்ந்த பொழுதே
சயிலம் தாகும் சராசரம் போலப்
பயிலும் குருவின் பதிபுக்க போதே
கயிலை இறைவன் கதிர் வடிவாமே.

திருமந்திரம் - 1511

மேருமலையைச் சார்ந்த பொழுதே உலகில் இயங்கும் பொருள் இயங்காத நிலைபொருள் அனைத்தும் மேரு மலையைப் போன்றே பொன்நிறம் பெறும். அதுபோன்று நாத தத்துவத்தில் விளங்கும் குரு மண்டலத்தை அடைந்த போதே கயிலையின் தலைவனான இறைவனின் வடிவத்தைப் பெறுவர்.

யோகநெறியில் நிலைத்து நிற்கவே ஞானம் கைகூடும். ஞானம் அடைந்ததும் சிவயோகி நான்காவது சிவபதமான சாயுச்சயத்தை அடைவர். சாயுச்ச நிலையொன்றே முத்திக்கு வழி கோலும். ஆகவே யோகத்தில் ஞானம் என்ற நிலையை அடையும் யோகியர் சாயுச்சியம் அடைவர். சாயுச்சியத்தில் பேரானந்தம் அடைவர்.

சாயுச்சியம் சாக்கரதீதம் சாருதல்
சாயுச்சியம் உபசாந்தத்துத் தங்குதல்
சாயுச்சியம் சிவம் ஆதல் முடிவு இலாச்
சாயுச்சியம் மனத்து ஆனந்த சத்தியே

திருமந்திரம் - 1513

விழிப்புடன் தன்னை மறந்திருத்தல் சாயுச்சியம் அடைதல் ஆகும். விருப்பு வெறுப்பு அற்ற நிலையில் உள்ளவரும் சாயுச்சியம் அடைந்தவரே. சிவத்துடன் இலயமாதல் எல்லையில்லாத ஆனந்தத்தில் திளைத்திருப்பது சாயுச்சியமே ஆகும்.

வாழ்த்து

வாழ்கவே வாழ்க வென்நந்தி திருவடி
வாழ்கவே வாழ்க மலமறுத்தான் பதம்
வாழ்கவே வாழ்கமெஞ்ஞானத் தவன்தாள்
வாழ்கவே வாழ்க மலமிலான் பாதமே

திருச்சிற்றம்பலம்

◆ ◆ ◆